



栄養コラム



起床後、早い時間の朝食が・・・

朝食の時間は早い時間が鍵！

とある研究で、食事の開始時間が体重減少に与える影響を調査しました。97名の成人を対象に、12週間の体重減少プログラムを実施し、食事の開始時間と体重減少率との関係を分析しました。

早いグループ（平均午前6時48分）は、遅いグループ（平均午前8時11分）よりも高い体重減少率を示し、早い食事タイミングが体重減少に有利であることが確認されました。



起床後30分～1時間以内の朝食が、 体重減少を成功させる有効な一手になります。

ぜひ今日から意識してみてください！

朝食を抜いてしまうと？

朝食を抜くと、血糖値が低い状態のまま昼食を迎え、この状態で昼食をすることで、**急激に血糖値が上がります**。血糖値が急激に上昇することで、一気に分泌されたインスリンがブドウ糖を体の細胞へ取り込むよう促し、**取り込まれたブドウ糖のうち、エネルギーとして使われなかった分は脂肪に変わり太りやすくなります**。

★食べるのが遅くなっても、**食べないより食べたほうが良いです！**

★シフト制や夜間の仕事の場合は、夜中であっても起床後の食事が朝食の役割を果たします！

朝食を食べると

良いことがたくさん！！

- 01 エネルギー源や栄養素の補給
- 02 生活習慣病&肥満予防
- 03 「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくす
- 04 メンタルヘルスの安定
- 05 便秘予防
- 06 集中力や記憶力・運動能力UP



朝食は、血糖値を上げることがカギになります。
あなたの朝食には穀物やフルーツが入っていますか？