11 月　朝食と、旬の素材の大切さ

全国健康保険協会ホームページより転載しました

平成 27 年 11 月 01 日

朝食で、体内時計を合わせましょう

人間の体内時計は1日25時間の周期をもっており、24時間周期の地球のリズムとは1時間の誤差が生じています。この体内時計のリズムをリセットする、時間合わせのためのスイッチが「太陽の光」と「朝食」です。

朝食には、〈からだのリズムを整える〉〈体温を上げる〉〈脳にエネルギーを補給する〉役目があり、脳とからだの目覚まし時計といわれています。さらに、朝食を食べると、脳内に爽快な気分を作り出すβーエンドルフィンというホルモンが分泌されるといわれています。

太陽の光

起床後、太陽の光を浴びると、体内時計をつかさどる脳の「時間遺伝子」が働き、体内時計がリセットされます。

朝食

朝食を食べると内臓の働きを調整する遺伝子が働きはじめ、1日のエネルギー代謝が活発になります。

朝食を抜くと、こころとからだに悪影響が！

睡眠中も脳のエネルギーは消費されていて、朝起きた時はいわば飢餓状態のため、朝食を抜いてしまうと脳に十分なエネルギー源が供給されなくなります。脳の働きが悪くなると集中力・記憶力などの学習能力が低下し、体温も上がらず、だるさや眠さを強く感じるようになります。朝食を食べることは、からだの健康はもちろんのこと、脳の働きや健康に大きく関係する、とても大切なことなのです。

慌ただしい現代では、朝食にゆっくり時間をかけることは難しいかもしれません。しかし、朝食は私たちのこころとからだを元気にしてくれる重要なものなのです。

どのような朝食が理想的？

太陽の光を浴びて体内時計がリセットされるため、朝、目覚めてからあまり時間をあけずに朝食を食べましょう。前夜の夕食との間が10～12時間あいていれば、からだが「これは朝食だ」としっかり認識して、体内時計を整えます。そのため、夜遅い時間に夕食をとるのは好ましくありません。

脳のエネルギーである炭水化物（糖質）は必須な栄養素です。また、エネルギーが消費されるのは朝食のおかずにたんぱく質が含まれているからです。ご飯とおかずが組み合わされた日本型の朝食が最も理想的なのです。

旬の素材の大切さ

昔と違い、現代では一年中さまざまな食材が手に入るようになりました。しかし、大地の恵みである野菜や果物、湖の流れにのってやってくる魚など、旬の素材のおいしさは格別です。

これは、味に限った話ではありません。たとえば、冬野菜のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏に収穫したものよりも約3倍も多いのです。旬の時期に収穫したもののほうが、素材がもつ栄養価を多くとることができます。

春

新芽や土の香りがする春の素材は、寒さを乗り越えたエネルギーがあり、栄養価も高く風味豊かです。寒い冬をすごしたからだを、目覚めさせてくれる食材です。

夏

スイカ・きゅうり・なす・トマトなどは、水分やビタミン類を多く含むので、からだを冷やしたり、利尿作用によってむくみをとる働きを促します。また、暑さで弱った胃腸を刺激して、消化を助けてくれます。

秋

栄養を蓄えて冬を迎える準備をしている春菊や白菜などの葉物や、消化器の働きを活発にしてくれるきのこ、さつま芋などの芋類など、お腹の調子を整える素材が多い季節です。

冬

ほうれん草や小松菜などの葉物や根菜類は、食物繊維を多く含みます。また、ごぼうやれんこん、大根やねぎなど冬に旬を迎える食材は、からだを内側から温めてくれます。

まとめ

毎朝、朝食を食べること。そして、旬の素材を大切に、四季を味わいながら食べること。当たり前のように聞こえるかもしれませんが、私たちの実際の食生活は変わってきているのではないでしょうか。

規則正しく食事をとって、旬の素材を使った家庭料理を食べることが、健康につながります。

［監修］今別府 靖子　料理研究家・栄養士

冬が旬の根菜類を使った「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h27/271101

＜出典＞全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」