

朝食

～朝食をしっかりと食べていますか?～

みなさん、朝食はしっかりと食べていますか?

忙しいとついおろそかにしてしまいがちな朝食ですが、きちんと食べないとさまざまな弊害があります。朝食抜きの生活を長く続けた人には、肝機能障害、胃かいよう、貧血、痛風、糖尿病、肥満などが多いという調査結果もあるほどです。

今月は、朝食抜きという不規則な食生活を見直していきましょう。



👉 朝食の大切さを知りましょう。

寝起きの直後は血糖値が低く、内臓や神経、脳の働きも低下した状態になっています。こうした機能を正常に戻し、からだをすっきり目覚めさせるのが朝食の大きな役割です。朝食を抜いてしまうと体にエネルギーが行き渡らず、血糖値と体温が上がりません。その結果、

- ① エネルギー不足で1日をはじめることになります。また、ビタミンやミネラルの不足により、風邪をひきやすくなったり、頭痛、腹痛などの健康障害が起こることもあります。
- ② 集中力・記憶力の低下や、イライラしたりして仕事や勉強の効率に影響がでることがあります。
- ③ 貧血・体のだるさなど体調不良の原因にもなります。

では、朝食を食べるとどんなメリットがあるのでしょうか?

- ① 睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚めます。
- ② 消化器系が刺激を受けて排便が促されます。
- ③ エネルギーが作り出されて元気に活動できます。
- ④ 脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。



朝食は、1日を過ごすための大事なエネルギー源です。

朝食で摂ったエネルギーは夕食よりも消費されやすくなっているので、同じ1日の食事でも、朝食をしっかりとめに、その分夕食を軽めにする習慣をつけるだけでも、シェイプアップ効果が期待できます。夕食を豪華に、朝食は少しだけ、もしくは食べないという方は、栄養バランスだけでなく、食べるタイミングを見直すことが大切です。

また、一般的に1日に摂取する食事のエネルギー量が同じ場合、食事回数が多いほど太りにくく、回数が少ないほど太りやすくなります。これは、人の身体は、空腹時間が長くなると、次の食事の時に体内にとり入れたエネルギーを皮下脂肪として溜め込むように働くためです。

ダイエットのために食事を抜く人もあるようですが、食事抜きは体内脂肪を増やしてしまうかもしれません。食事の内容と量を見直し、1日に摂る総エネルギー量を減らすことが大切です。



👉 1日の食事のリズムをつくりましょう。

朝食を摂らない習慣がついている人は、『夜更かし型で朝は少しでも長く寝ていたい』とか、『夜遅くに何かを食べているために朝は食欲がない』という人が多いようです。

1日3食のうち1食とらないと、決まった時間に食事をするという規則正しいリズムが乱れがちになります。それは、睡眠やその他の生活リズムも不規則にし、強いてはまさに生活習慣病を招く要因になったりもします。

3度の食事が、実は規則正しい生活リズムの要にもなっているといえるでしょう。

朝食を摂らない習慣がついている人は、まず夕食を今より早い時間に設定し、その時間を守るようにしてみましょう。

自然と朝は空腹になり、朝食を食べるようになるはずですよ。こうした正しい食事のリズムができると、そのほかの生活リズムも整い、健康管理にも大いにプラス効果が生まれます。

👉 バランスの良い朝食を心がけましょう。

朝食で必ず摂りたいのが、ご飯やパンなどの炭水化物です。元気・根気などの『気』の語源は、「食料として送られる米」という意味で、『気』の中の『メ』とは、『米』を表しています。米を代表とする炭水化物を朝食として摂らないと、やる気や気力がわいてきません。

「炭水化物」は、体内で消化された後に「ブドウ糖」となり、体のエネルギー源として利用されます。ブドウ糖は人間の脳を動かせる唯一のエネルギー源です。

和食なら、ご飯に味噌汁、卵料理（卵焼き・野菜の卵とじ・巣ごもり卵など）や、納豆、豆腐などを使った料理と、野菜料理（煮びたし・おひたし・炒め物など）を加えれば栄養的には充実した献立になります。

洋食なら、パンとコーヒーなどの飲み物に加えて、卵料理（目玉焼き・オムレツ・スクランブルエッグ・ポーチドエッグなど）とサラダ、牛乳、フルーツが加われば充実した献立になります。つまり、栄養バランスよく炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂ると良いということです。朝は忙しくて、無理！という方がありますが、夕食の残りをアレンジするもよし、例えば、夕食を多めに作っておくなどしてみてもいいかもしれません。

1日2食の生活（朝食抜きの生活）は、栄養バランスが崩れがちです。インスリン抵抗性（体の中でインスリンという血糖値を低下させるホルモンが働きにくくなる状態で、長く続くと糖尿病を引き起こすといわれています）や、肥満になる確率が高い傾向にあるようです。この状態が続けば、生活習慣病を引き起こすリスクが高くなるともいえます。

※ 毎日朝食を摂る人はそうでない人に比べ、インスリン抵抗性・肥満にかかる率が37～55%も低いことが、米国心臓協会より報告されています。（2003年）



👉 朝食作りのポイント！

★「手軽に食べられるもの」

朝の忙しい中で手軽に食事作りをするには、包丁や道具類をなるべく使わないこと。電子レンジなどで簡単に温め直したり、電子レンジで加熱するだけで出来る料理が便利です。

→ おすすめ一品料理もお試してください。

★「上手な時間の節約術」

朝の短い時間で食事を効率よく準備するためには、事前に献立を考えておいたり、前日の残り物や夕食を作るときに下ごしらえをしておく便利です。

★「不足しがちな栄養素を」

昼・夕の食事以外で、コンビニを利用するという方は、朝食で野菜類をしっかりと摂りましょう。また、カルシウム・鉄分は不足しがちな栄養素です。手軽に摂れる牛乳や乳製品を摂るようにしましょう。



👉 おすすめ一品料理

ソーセージとアスパラのケチャップからめ

エネルギー 311kcal
塩分 2.3

材料	2人分
ソーセージ	4本
アスパラガス	50g
ミニトマト	5個
a トマトケチャップ	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① ソーセージは斜め半分に切る。グリーンアスパラは根元から1~2cmを切り落とし、かたい部分の皮をむいて3cm幅に切る。プチトマトはヘタを取って、半分に切る。
- ② 耐熱皿に、グリーンアスパラ、ソーセージ、プチトマトの順に入れ、上から混ぜ合わせたaをかける。
- ③ ふんわりラップをしてレンジで3分加熱する。
- ④ ラップをはずして全体をよく混ぜ、塩・こしょうで味を整える。

材料を切って調味料をかけて、レンジでチンするだけのお手軽な一品です。グリーンアスパラもシャキシャキに仕上がります。

もやし中華風サラダ

エネルギー 72kcal
塩分 0.7g

材料	2人分
もやし	1/2袋
しめじ	1/4袋
ハム	2枚
ごま	少々
中華ドレッシング	適量

作り方

- ① もやしはさっと洗って1分半、しめじは石づきを取って1分レンジで加熱する。
- ② ハムをせん切りにする。
- ③ ①・②をごまと中華ドレッシングで和える。

もやしをキャベツやきゅうり、トマトなどに替えて、いろいろなバリエーションを楽しみましょう。ハムをカニかまぼこやちくわに変えてもおいしいです。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

『肩こりによいサプリメントはありますか？』

☆筋肉の疲れを解消するビタミンB群

肩の筋肉の使いすぎが原因でなる肩こりは、ビタミンB群、なかでもビタミンB₁を十分にとることが改善のポイントです。また、ビタミンB₁は糖質をエネルギーにかえるのをスムーズにするため、疲労物質（乳酸など）が肩の筋肉にたまるのを防いでくれます。このほかのB群、たとえばビタミンB₆・ビタミンB₁₂・ニコチン酸なども肩こり解消に役立ちます。



☆血行をよくするビタミンE

肩こりの原因のなかのひとつが血行障害です。ビタミンEには、毛細血管を広げて血液の流れをよくする働きがあります。ビタミンEを十分にとると、筋肉の活動に必要な栄養分や新鮮な酸素が運ばれ、筋肉にたまった疲労物質が排出されて、肩の筋肉の疲れがやわらぎます。



ビタミンEの摂取は、脂溶性ビタミンのため、脂質と同時にとることをおすすめします。普段の食事の後であれば、消化も活発に行われる時なので最適です。

★★ このように、肩こり対策にはビタミンB群とEをとることが効果的です。★★

薬剤師からのミニ情報

薬の服用時間と食事の関係



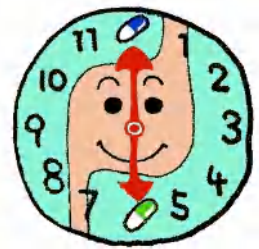
薬の服用時間は、「食前」「食後」など食事に関係する時間が多いのですが、その事について疑問に思った事はありませんか？

服用時間でよく見るのは「食後服用」だと思います。これは多くの場合、“食事”という人間の生活上の行動パターンに合わせることで、飲み忘れを防ぐためにとられている方法なので一定の間隔で服用すれば、食後以外の時間に服用しても良い薬があります。しかし、中には服用時間を守らないと薬の効きめに影響するものがあります。

👉服用時間はどのようにして決められているのか？

体内の状態と薬の性質によって決められています。

- 体内の状態…主に胃の状態。食事前だと胃の中が空っぽ
食後は胃液が盛んに出ている状態
- 薬の性質……どういう条件下で溶けるか、体のどこで働くか等



👉服用時間を守らなければいけない薬とは？

ほんの一部ですが、紹介致します。

吐き気止め (プリパ ラン、ナゼ リン等)	⇒ 食後の不快感の発生時期と効果発見が一致するように	⇒ 食前服用 (食事の30分くらい前)
ヘ イソ、グルバ イ (血糖降下剤)	⇒ 食事による急激な血糖の上昇を抑えるため	⇒ 食直前 (食事前10分以内)
漢方薬	⇒ 空腹時の方が吸収が良い	⇒ 食前もしくは食間 (食事の2時間くらい後)
骨粗鬆症の薬 (ボ ナロ、アクトル等)	⇒ 消化管からの吸収が低いので消化管内に邪魔する物がないように	⇒ 起床時
トリザール (水虫薬等に用いられる薬)	⇒ 胃酸があると吸収が良い	⇒ 食直後 (食事後10分以内)
エパ デール (EPA製剤)	⇒ 空腹時に服用すると吸収が低下する	⇒ 食後が望ましい (食事の30分くらい後)
解熱鎮痛剤 (ロソコ、ボルネオン等)	⇒ 食物がバリアとなって薬が直接胃粘膜に作用しないように (副作用でよく見られる胃障害防止)	⇒ 食後が望ましい (食事の30分くらい後)

これ以外にも服用時間を守らなければいけない薬はたくさんあります。詳しくは薬剤師までお問い合わせ下さい。

特に胃障害がなければ空腹時でもよい

★次回のテーマは、味覚障害を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>