

充実した毎日を送る「朝食族」に注目!

# 仕事もプライベートも

# イキイキにつながる「朝ごはん」

めざましごはんキャンペーン

「朝食族」の格言

「充実への第一歩は朝、9時までにごはんを食べる」

出勤してもヤル気がでない、眠くてボンヤリ…。その原因は、脳のエネルギー不足かも。一日を充実させるには、朝の「ごはん」が効果的です。「朝食族」の朝の習慣にならって、イキイキ美人をめざそう!

オンナ磨きは朝のうちにまずは「食べる」が勝ち

「時間がない」「寝ていたい」そんな理由で、朝ごはんを抜いていませんか? もちろん、そういう日もあるけれど「一人だし、面倒だし」なんて言い訳が思い浮かんだら要注意。毎日、何だかうまくいかない原因はそこにあるのかも。朝食を食べる人「キチン」とした印象に見える、という事実があるようです。下のアンケート結果を見ると、ライフスタイルと朝ごはんの習慣は、意外にも密接していることが分かります。充実した一日を左右

## そのイライラは朝食を抜いたせい!?

話を聞いたのは…

管理栄養士 露崎可奈さん

女子栄養大学栄養クリニックで、栄養相談やダイエット料理の献立作成・雑誌での栄養価計算などを行う

### ■ 脳も心も、朝ごはんが大好き

食べ物の糖分は食後4時間では吸収され、不足した血糖を肝臓から供給しようとします。このときに必要なのがアドレナリンやノルアドレナリンなどのホルモンで、これらが空腹時のイライラのもとに! 朝食を抜くと、メンタルにも影響が出てしまいます。

### ■ 朝ごはんはエネルギーチャージ

米などの穀類の主な主成分であるブドウ糖は、脳の活動を維持するための唯一のエネルギー源です。睡眠中も消費し続けるため、寝起きはブドウ糖が枯渇状態に。朝食をしっかり食べないと、眠気がとれず、記憶力も低下してしまいます。

### ■ 習慣にするなら「ごはん食」

粒食の「ごはん」はゆっくりと消化・吸収されるため、長時間にわたり脳にエネルギーを補給し続けられます。また、かむ回数が増えることで、脳の活動を高める効果も。そのため、ブドウ糖が枯渇している朝は「ごはん食」がぴったりなのです。



### 朝食で仕事モードに入ります

働く女性は、一日の大半をオフィスで過ごすもの。ファッションやメイクだけでなく、心がけたいのが、会社の一員としての清潔感だよね。朝ごはんを食べる人の7割近くが、身だしなみに気を配り、目に見えない部分のケアも大切にしています。

#### DATA

身だしなみはキチンとしている?

食べている人	している69.1%	していない30.9%
食べていない人	している54.3%	していない45.7%

### 朝のヤル気は「ごはん」でチェンジ!

脳がしっかり働いていると午前中から仕事がテキパキ。朝ごはんを食べる人と食べていない人では、仕事に対する意欲が違っている。朝の数分の違いで「できない人」と思われるのは困りもの。朝9時までの「めざましごはん」で脳にエネルギーを送りこもう。



### 気持ちの充実感で恋の予感もアップ!?

毎朝、しっかり朝ごはんを食べる人は健康意識も高く、体調管理ができてから日々の充実度も高いことが分かります。イキイキとした余裕は、仕事仲間にも伝わっているもの。テンション低めで過ごしていると、知らず知らずのうちに恋のチャンスも逃しているかも!

#### DATA

日々の生活は充実している?

食べている人	充実している63.3%	充実していない36.7%
食べていない人	充実している49.2%	充実していない50.8%

#### DATA

仕事への意欲は?

食べている人	ある81.3%	ない18.7%
食べていない人	ある64.5%	ない35.5%



「メディア・シェイカースM1・F1総研」調べ。全国の20～39歳の未婚・一人暮らしの有職男女800人対象  
 ※「朝食はまったくとらない主義である」「朝食は理由があってもまったくとれない」など、事情があって朝食を摂取していない人を除く  
 ※食べている人(毎日必ず朝ごはんを食べる人) 278人、食べていない人(朝ごはんを食べるのは週に3日以下の人) 197人

## 自分に合ったスタイルで、アナタも「朝食族」になろう!

買って食べる派

管理栄養士の露崎可奈さんに聞きました

### バランスのよい朝ごはんメニュー!

おにぎりは、エネルギー源のごはん、ミネラルを含むノリ、鮭やたらこなどタンパク質も取れる具が入った強い味方。栄養バランスを考えるなら、具だくさんのカップみそ汁、卵や豆腐、ツナなどが入ったサラダをプラスして。体を作るタンパク質、体の調子を整えるミネラルも効率よく摂取できます。時間がない日は野菜ジュースを付けてもOK。そのほか、腸を整えるヨーグルトなどをプラスすると、朝からシャキッと動けるはず!



参考文献

香川靖雄著「科学が証明する 新 朝食のすすめ」女子栄養大学出版部  
 陰山英男・神山潤・瀬川昌也著「早起きは生きる力!」晶文社

作って食べる派

シティ読者にお気に入りの朝食を聞きました

### 忙しい朝は、やっぱり「ごはん」アレンジが便利

#### 3分で出来上がり! 「クリームチーズリゾット」

- ①ごはん1膳を鍋に入れてオリーブオイルで炒める
- ②お湯、牛乳または豆乳(各100cc)を加え、コンソメ(1/2個)を入れる
- ③好みの量のクリームチーズを加えて混ぜる
- ④塩・こしょうで味を調え、パセリの葉をまぶして出来上がり



「休日など余裕があるときは、ベーコンエッグや鶏肉を塩・こしょうで炒めて添えると、しっかり朝ごはんになります」(Y・Kさん 28歳/不動産)

#### 手抜きOK! 「なんでも入れちゃえーなスープごはん」

- ①ごはんを沸騰したお湯に入れる
- ②キノコ類やタマネギ、ニンジンなど、冷蔵庫のあまりものを何でも加える
- ③コンソメ・塩・こしょうで味を調え、具に火が通ったら出来上がり!



「コンソメは何にでも合うので、冷蔵庫の整理にもってこいです! 洋風お茶漬け感覚でサラッと食べられちゃいます」(K・Aさん 26歳/商社)

詳しくはコチラへ

めざましごはん

検索

めざましごはん