みさと HPH 通信　vol.1　　2025.9

5月に行いました健康・生活アンケートにご協力いただきありがとうございました。
262人の方にお答えいただきました。今後、アンケート結果を色んな観点から検討し、
皆さんに有益な情報と共にお返ししたいと思います。
今回は「朝食」についてです。

🌤朝食、取れていますか？

　まだまだ暑い日が続いています。食欲はありますか？日々の疲れがあると食事の時間を惜しんで寝ていたくなりますよね・・・。今回の健康・生活アンケートの結果でも、朝食を抜くことのある方は 262 人中 79 人（全体の 30%以上）で、朝食を抜く理由としては、「時間がない」が一番多いです（図1）。
また、寝る2時間以内に食事をしている方が全体の4割以上（図2）という回答でした。朝食欲がない理由として消化不良となり、睡眠が浅くなるとともに朝空腹になりにくいことが関係していると思われます（今後別紙ニュースでも報告します）。

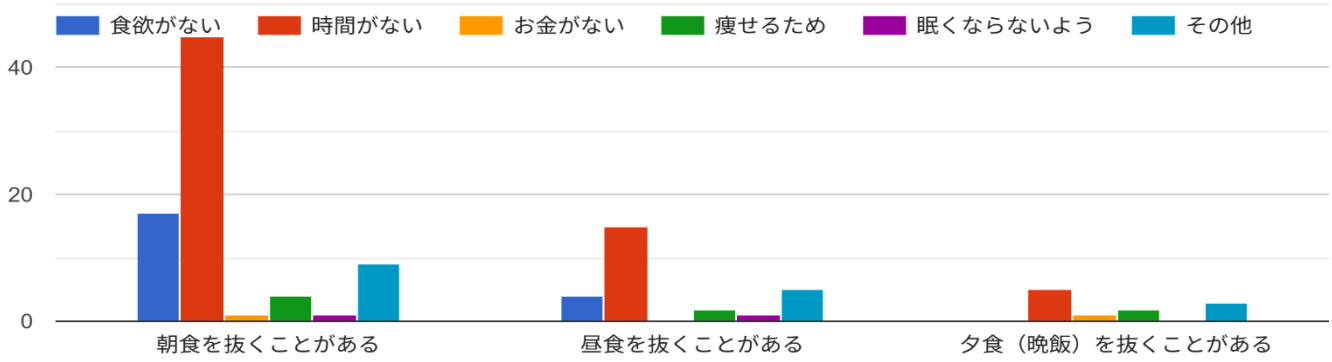


図１　食事を抜く理由

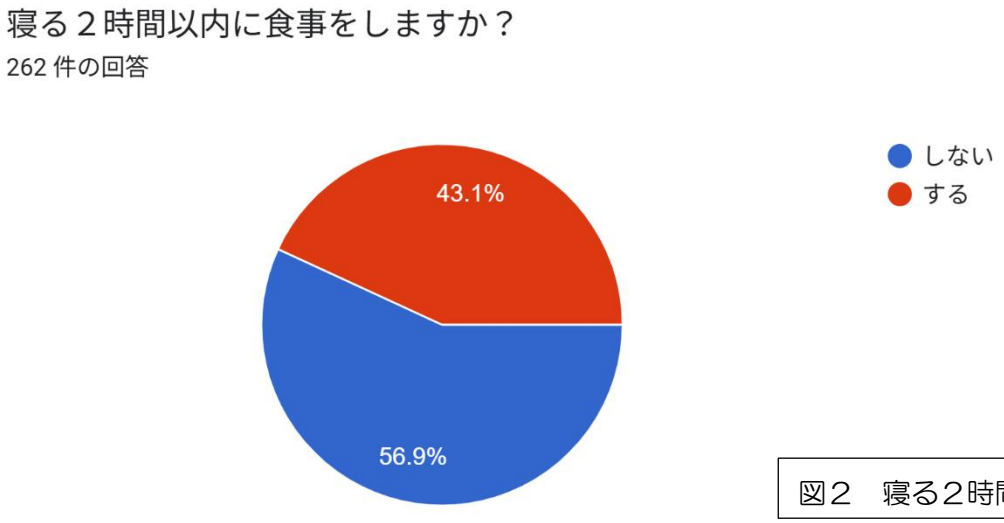


図２　寝る２時間前に食事をしている割合

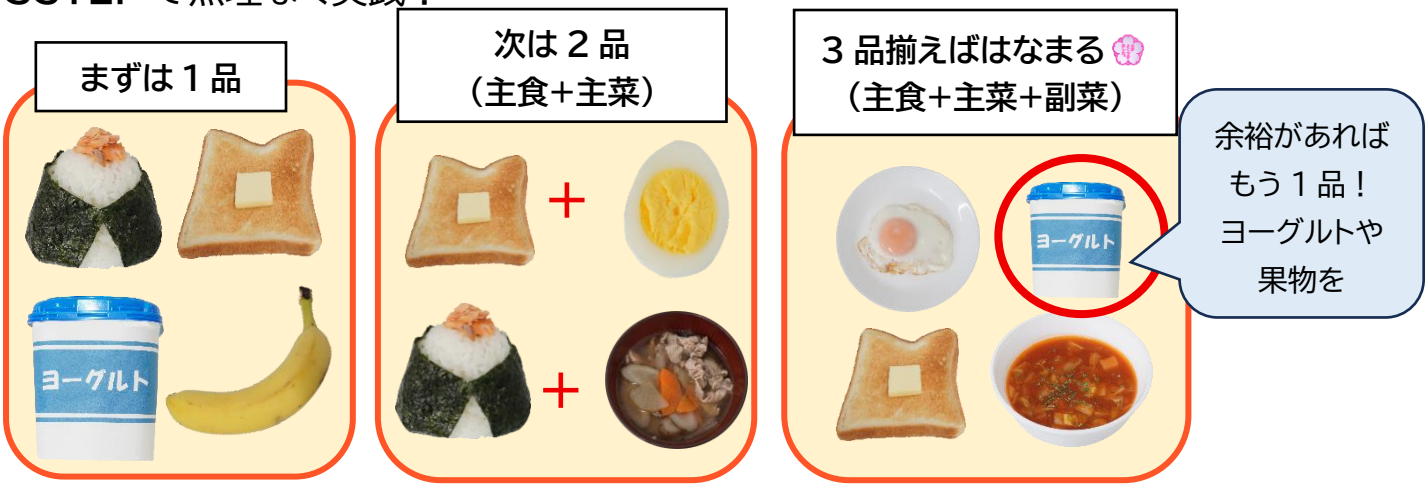
朝食を食べるメリットとは？

　実は、朝食を食べると良いことばかりという研究結果があるのを知っていますか？
例えば、
① 体内時計のリセット（生活習慣病や便秘予防、睡眠の質を改善するなど多彩な効果）
② 体温上昇（食事誘発性熱産生*の増加により１日の消費エネルギー量が増加）
　　*食後の消化・吸収を行う際に消費するエネルギーのこと
③ セカンドミール効果（朝食を食べることで、昼食＆夕食後の血糖値上昇を抑制）
④ 肥満予防、筋肉量の維持
⑤ 集中力や記憶力の向上
⑥ メンタルヘルスの安定　　などがあります。
　小学生の朝食と学力との関係でも、朝食を週にどれくらい食べているかに比例して学力が高くなる結果が出ているそうです。たかが朝食、されど朝食…大きく印象が変わりますね。

朝食を習慣化するために

【食べられない原因と対処法】
✓朝起きられず出かける直前まで寝ている・・・夜更かしは御法度！就寝時間を見直しましょう
✓食欲が沸かない・・・夕食を食べすぎている、または夕食時間が遅いことが原因かもしれません

○3STEP で無理なく実践！



<<手間をかけないことがポイント>>
　昨夜のおかずを活用する/和え物や汁物を多めに作る/一品のみで手軽に（納豆卵ご飯、ピザトーストなど）/常備品を増やす（ヨーグルト・シリアル・果物・ゆで卵・納豆・豆腐・めかぶ・お湯で注ぐだけのフリーズドライ食品やカップスープなど）

～＊HPH コラム＊～

　料理がストレスになるならばしなくて大丈夫。もし現在疲労で食欲がない状態で困っていれば、アイスや冷たい飲み物ばかりでなく、胃をいたわるための対策をお勧めします。疲労回復に効果のあるマグロやカツオなどのビタミンB1が含まれる食材を選びましょう。黒酢もお勧めです。お刺身であればそのままで食べられます。
ハーブティーなどの温かいお茶で一息つくことも効果的です。
お風呂に入ってリラックスすることも大事です。