

朝ごはん、

食べてますか？

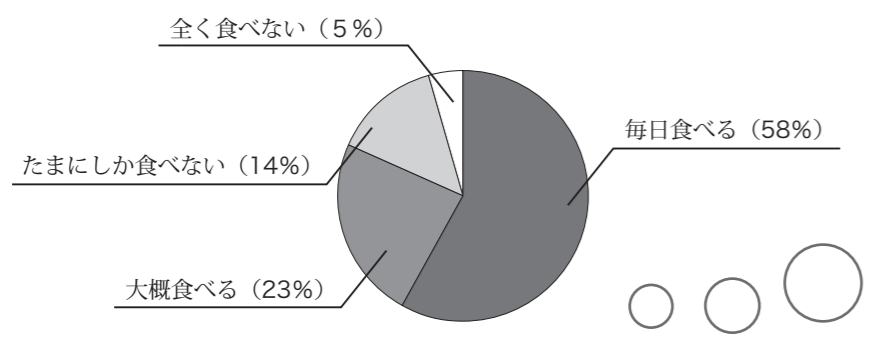
合併企画



時間が無いとき、面倒になってしまうとき、ついつい抜いてしまう朝ごはん。でも実はこの朝ごはん、皆さんの健康にとっても重要なものなのです。

京大生に聞いてみた

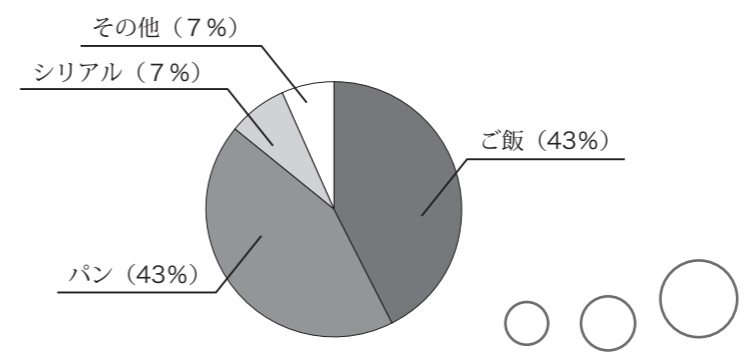
普段、どのくらいの頻度で朝ごはんを食べていますか？



朝ごはんを毎日食べる習慣のある人が半分以上を占めるという結果になりました。しっかり朝ごはんを食べる人が多いようです。しかし、自宅生で毎日朝ごはんを食べる人の割合が90%を超えていたのに対し、下宿生では1人暮らしのせいで生活習慣が乱れやすいのか50%を下回っていました。では、朝ごはんはなぜ食べたほうが良いのでしょうか？

京大生に聞いてみた

朝ごはんは主に何を食べますか？



朝にご飯を食べる人とパンを食べる人はほぼ同数でした。欧米ではメジャーであるシリアル派は京大ではあまり多くないようです。その他には、お煎餅などのお菓子を食するという人や、杏仁豆腐やとろろなど、カロリーが低い食べ物を食べるという人もいました。では、どんな朝ごはんを食べるのが良いのでしょうか？

朝ごはんには体を目覚めさせる効果がある！

昼食や夕食に比べ、どうしても抜いてしまいがちな朝ごはん。たしかに朝はお腹が空いていないというときもあるし、「朝ごはんを食べる時間があたら寝たい！」と思ってしまう人も多いでしょう。しかし実は、朝ごはんを食べることは健康のため、朝から気分良く活動するために必要不可欠なことなのです。以下に朝ごはんの重要な役割を紹介します。

- 睡眠中に低下した体温を回復させ、身体を活性化させる。
⇒朝起きたばかりの“気だるさ”を解消！
- 糖質を摂取することで脳にエネルギーを与える。
⇒朝早くても頭が動き、授業に集中できる！
- ホルモンや酵素の分泌を促し、生体リズムを整える。
⇒便秘になる、ニキビなどのできものが出てしまうなどの体の不調を防ぐ！

他にも、朝ごはんを食べず昼食時まで空腹状態していると、体が飢餓状態であると認識し体内にエネルギーを溜める(=太る!)ようになってしまうなど朝ごはんを抜くことは体に悪影響を与えます。朝ごはん抜いてしまうことが多い人も、健康のため極力食べるようにしましょう。

食堂で朝ごはんを食べよう！

平日8:00~9:30には、中央食堂・吉田食堂・北部食堂で朝食バイキングを行っています。取れるおかずの量は決まっていますが、バランスの良い朝ごはんを食べることができます。また、生協食堂朝食利用クーポン「ASAPA」を利用すれば、通常より安く食べることができます。



▲朝食バイキングの一例。おかずの種類は様々である。

朝ごはんも栄養バランスが大事！

ご飯もパンも体内では基本的に糖質に変換されるので、どちらを食べても大して変わりはありません。重要なのは、栄養素のバランスです。三大栄養素である糖・タンパク・脂質に加え、さまざまなビタミンを効率よく摂るようにしましょう。以下に、管理栄養士の方が薦める理想的な朝ごはんのメニューを紹介します。

和食メニュー

- ・ご飯
- ・味噌汁(野菜入り)
- ・焼き魚
- ・冷や奴
- ・果物

洋食メニュー

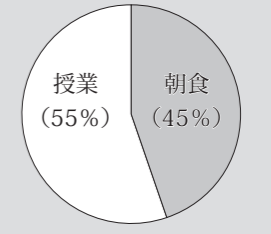
- ・チーズトースト
- ・ハムエッグ
- ・野菜スープ
- ・牛乳 or ヨーグルト
- ・果物

特に1人暮らしの人は、このメニューを毎朝完全に再現することは難しいでしょう。しかし、なるべくこのメニューに近い朝ごはんを食べればバランスよく栄養素を摂ることができます。

また、どうしてもゆっくり朝ごはんを食べる時間が無いときは脳のエネルギーとなる糖質を豊富に含み腹持ちもよいバナナ、またはビタミン類を効率的に摂取できる野菜ジュースや栄養補助食品を食べると良いでしょう。

京大生に聞いてみた 番外編

寝坊したとき、朝ごはんと授業どちらを優先させますか？



授業を優先させるという人の方がやや多いようです。ちゃんと朝ごはんを食べてから授業に行けるよう、早起きを心掛けるのが大切です。