smile FOOD

おいしく“たべる”。
＜連載＞

朝ごはんで1日が決まる!?
正しい朝食の心得

撮影／菅原景子　取材・文／和栗恵

身支度でバタバタしてしまいがちな朝。ついつい朝食を抜いてしまう方もいらっしゃることでしょう。しかし、朝食を抜くことは生活習慣病のリスクを高めることにつながるなど、怖いデメリットも。朝食がなぜ大切なのか。朝食をとるメリットはどこにあるのか、朝に摂取すべき栄養素は何なのか —— 朝食のなぜ・なにについて、管理栄養士さんにお聞きしました。

朝食にはどんなメリットがある？
まずは基本を知ろう

「朝食は皇帝のように、昼食は王様のように、夕食は物乞いのように食べなさい」――西洋にはそんな格言が伝わっています。

厚生労働省が行った「令和元年国民健康栄養調査」によると、20代女性の朝食欠食率は18.1%、30代では22.4%と、働く女性の5人に1人が「朝食を食べない」と回答。日本において、朝食が軽視される傾向にあることがわかっています。

「人間には体内時計と呼ばれる機能が備わっています。この体内時計は、睡眠、体温、ホルモン分泌など生理機能をコントロールする上で大切な機能で、朝起きて強い光を浴びること、そして1時間以内（遅くとも2時間以内）に朝食をとることで、体内時計が整います。

また、脳に糖分が届くことで、頭がしっかり働くようになります。朝食を抜くと、体内時計が乱れて不眠につながったり、昼食後に血糖値が急上昇して糖尿病のリスクが高まったりする可能性があります。
ですので、朝食は、しっかりと食べていただきたいです！」

そう訴えるのは、管理栄養士の河村玲子さんです。

ボディ、食事、メンタルとさまざまな方向からアプローチ、健康サポートを行う管理栄養士の河村玲子（かわむら れいこ）さん。アスリートに向けた栄養指導を行うほか、『Tarzan』や『FYTTE』など健康情報メディアでオリジナルレシピを公開中です。

「人間の体内時計は、24時間よりも少し長い（厳密にいうと24時間10分）といわれています。つま

り、通常の1日（24時間）より少し長いんです。わずかなズレですが、毎日リセットしないと、影響が出やすい人は時差ボケのような状態となり、倦怠感を感じてしまうことも。毎日朝食をとり、日光を浴び、体内時計をリセットして24時間周期に合わせることで、健康的な体が手に入るのです」

なお、正しく体内時計をリセットするために、朝食には「糖質」と「たんぱく質」の2つを欠かさず加えてほしいと河村さん。

「トースト＋ハム、ごはん＋焼き鮭など、糖質とたんぱく質を組み合わせた朝食がベター。糖質の摂取によって分泌されるホルモン（インスリン）が、全身の体内時計に朝を伝えてくれます。

たんぱく質も体内時計をリセットするホルモン（IGF-1）を分泌するので、糖質とたんぱく質を組み合わせて摂れば、体内時計のリセットは万全です。朝はビタミンA、D、Eを吸収しやすいので、そうしたビタミン類や、ダイエット中であれば繊維質をしっかり補給するのも◎。

どうしても朝食を食べている時間がないという方は、豆乳ラテに、はちみつを加えたものや、ヨーグルトを加えたスムージー、プロテインドリンクなどを飲むことをおすすめします」

食欲がない、作る時間がない…
そんなときにおすすめのメニューとは？

朝食を食べたほうがいいことはわかっているけれど、早朝で食欲がなかったり、あれこれ考えるのが面倒くさかったりで、朝食をつい抜きがちになってしまう――そんな人におすすめの朝食を、お悩み別に、河村さんにレクチャーしていただきました。

Q. スターバックスのパートナーはシフトで朝が早いことも。早朝にあまり食欲がないときは何がおすすめ？

A.「朝からしっかり働く方におすすめなのは、たんぱく質を強化したシリアル＋無糖ヨーグルト。牛乳ではなくヨーグルトをかけることで、咀嚼回数が増え、腹持ちがよくなり、健康面での効果が高まります。スムージーにMCTオイルを加えるのもおすすめ。無糖ヨーグルトにフルーツを加えるのもいいでしょう。

また朝に食欲がないという方は、夕食を食べ過ぎている可能性もあります。夕食の量を見直し、朝起きたときにちゃんとお腹が空くよう調整しましょう。

食事量のバランスとして理想なのは、朝食4：昼食3：夕食3ですが、難しい方も多いはず。まずは、朝食3：昼食4：夕食3を目指しましょう」

Q. 朝はとにかく時間がない！ コンビニでさっと買えるメニューって？

A.「和食を好む方であれば、納豆巻＋豚汁がおすすめ。たんぱく質と糖質をしっかりとることができます。温かい汁が体を温めてくれるので、血流促進効果も期待できます」

SEVEN&i PREMIUM
肉と野菜のうま味
具だくさん豚汁
Miso Soup with Pork
納豆巻
北海道産大豆使用

「洋食気分の朝は、サンドイッチ＋100% のトマトジュースを。最近はコンビニで、たんぱく質をしっかりとれるよう考えられたサンドイッチが売られていますので、そうしたものを選ぶようにするとなおよいでしょう」

KAGOME
カゴメトマトジュース
食塩無添加

「ダイエット中なら上記のメニューにプラスして、プロテインドリンクやギリシャヨーグルトでタンパク質を補強するのもおすすめ◎。
ちなみに、運動をしないのにプロテインドリンクを飲むと太ると勘違いしている方がたまにいらっしゃいますが、太るのはほかの食事にプラスしてプロテインドリンクを飲んでしまうため。糖質や脂質を控えてプロテインドリンクを加えれば代謝が上がります」

Q. おにぎりに、コンビニメニューを1品プラスするなら？

A.「焼き鳥やサラダチキン、プロテインバー、ノンオイルのツナ缶、ギリシャヨーグルトなど、たんぱく質が少なくとも10gとれるものを選びましょう。鶏肉はたんぱく質が豊富ですが、揚げてあるものはハイカロリーなので、そのほかの調理法で作られたものがおすすめです。

繰り返しますが、大切なのは『糖質』と『たんぱく質』。糖質はおにぎりでとることができるので、足りないのはたんぱく質です。成分表示を見て、たんぱく質が摂取できるものを選びましょう」

ちなみに、河村さんの朝食は、「野菜サラダ＋スモークサーモン（またはハム）＋ギリシャヨーグルト＋小さいパン」や、「プロテインシリアル＋ギリシャヨーグルト」が定番とのこと。体内時計がしっかり整いそうなメニューですよね！

「朝食は、手間をかけずに用意できるものがベスト。メニューを決めておくと、準備が楽になりますよ」と、河村さん。

続いて、夏の朝におすすめの、簡単朝ごはんレシピを教えていただきます。

簡単なのにおいしくヘルシー 夏の朝活レシピをご紹介

夏は暑くて食欲もでないから、朝ごはんも飛ばしがち……そんなときにもおすすめの1品を教えてもらいました。

「夏バテしない体をつくるためにも、朝食を食べて体内時計を整えることが大切です。また、朝食でトリプトファンを豊富に含む食材（鮭、豆腐、納豆、ヨーグルトなど）をとると、夜の睡眠の質が高まることが期待でき、疲れた体をしっかり休めることができます。毎日を元気よく過ごすためにおすすめの、夏向けレシピをご紹介します」

夏にぴったり！朝活そば

材料

そば（冷凍）	1 食分
サーモン刺身	60g
トマト	1 個
青ねぎ（薬味用）	小さじ 2
パルメザンチーズ　適宜	適宜
(A) オリーブ油	小さじ 1
(A) 麺つゆ（3 倍濃縮）	大さじ 1

手順 1

電子レンジで、そばの袋に記載された表示通りにそばを解凍し、冷水でしめる。

手順 2

サーモンとトマトは角切りにし、ボウルに入れてＡと合わせる。

手順３

器にそばを盛り、２をかける（残った汁も回しかける）。青ねぎを散らし、パルメザンチーズをふりかけていただく。

試食させていただきましたが、トマトのほどよい酸味と、サーモンのうま味が絶妙のハーモニー。赤い色が食欲のない朝に活力を与えてくれる気がする料理でした。冷たいおそばはのど越しがよく、暑い夏の朝でもするすると食べ進められそうです。

「トマトのかわりに、アスパラガスやスナップえんどう、春菊を使ってもおいしいですよ。サーモンがないときは、ツナ缶で。オイル入りのものであればそのまま使い、オリーブオイルを減らしてください。レモン汁を絞ってアクセントをつけてもＯＫ。お好みのアレンジで楽しんでみてください。

おそばは低カロリーかつ繊維質が豊富で、血糖値の急な上昇を防ぐ効果が期待できる食材。冷凍のおそばなら、茹でる手間がいらず、時短＆暑い思いをせず調理できます。朝から元気になれるこんな朝食で、１日の活力を手に入れてください」

朝食をしっかり食べて
よい１日のはじまりを！

「接客業の方は、シフトの関係もあり不規則な生活になりやすいもの。ですが、不規則なりに食事の時間をルーティーン化することが大切です。社会一般的な朝と、自分の朝が一致しなくても問題ありませんので、『私にとっての朝』を決め、きちんと朝食をとるようにしてください。

また、日の光を浴びることも大切。体内時計は脳と末端、2種類があり、視覚的に光を感知することで脳内の時計が働き、2種類の体内時計を同調させることができるといわれています。
しっかりと朝ご飯を食べ、しっかりと日光を浴び、『私にとっての朝』を充実させて、健康な暮らしを目指しましょう！」

INFORMATION

河村玲子
姿勢の改善、ボディーメイクに定評がある管理栄養士 × パーソナルトレーナー。脱サラ後、北米に渡りダイエットビジネスの視察、トレーナー活動を行う。現在はオンラインでの栄養指導と、都内のジムを中心に運動やトレーニングの指導を行っている。また、雑誌のトレーニングや栄養コンテンツの監修やレシピの作成、食品企業の商品のプロモーションなども行う。『やせ習慣が身につく ラクうま鶏ささみ料理』（タツミムック）や、共著に『ちゃんとキレイなカラダをつくる！女子の筋トレ＆筋肉ご飯』（新星出版）などがある。
URL：https://www.instagram.com/rd.reiko.kawamura/