

株式会社サンの従業員のみなさまへ

発行：株式会社食の学び舎くるみ

## 「朝食抜き」は 血糖値が上がりやすい!?

「早寝、早起き、朝ごはん」という運動は、子どもたちの健全な成長のために推進されていますが、実は大人の糖尿病予防や管理の見地からも科学的な根拠に基づいたアドバイスといえます。

子どもの健やかな成長には、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

## まず、朝の光を浴びましょう

私たちの体の中にある体内時計は1日約25時間で動いています。そのため、24時間で生活している私たちの生活リ

ズムと生体リズムは少しずつずれていくのですが、脳が朝の光を認識することによって、体内時計を24時間に調整しているのです。

朝、太陽の光で体内時計をリセットして、生活リズムと生体リズムが調和した一日を始めることが大切です。お休みの日でも、可能な限り同じ時間に起きることも大切です。

## そして、朝食を食べよう

朝日を浴びたら、起きて1時間以内の朝食で、やる気スイッチが入るといわれています。朝食を食べることで体温がグッと上がり、代謝がアップするのでその日1日が消費カロリーの多い身体の状態です。過ごせ

## 朝食を抜くと

朝食抜きと血糖値の上昇について、糖尿病の患者さん22人に、1日の食事を同じ内容にし「朝、昼、夕食に3等分した同量の食事を食べた日」と、「朝食を抜いて昼、夕食で2等分して食べた日」と、血糖値の変化を比較した研究があります。結果、朝食を抜いた日の方が午前中の血糖値が低いのは当然なのですが、昼食後と夕食後の血糖値は、朝食を摂った日よりもかなり高くなりました。これは1日の最初にとった食事（ファーストミール）が、次にとる食事（セカンドミール）のあとの血糖値に影響を及ぼす「セカンドミール現象」と呼ばれる現象です。また、朝食を抜いた日の方が1日全体のエネルギーと糖

の摂取量が少なかったにもかかわらず、朝食を摂った日よりもすい臓（血糖値を下げるインスリンを分泌する）への負担が大きかったこともわかっています。

生活習慣づくりは、子どもだけでなく大人にとっても大切です。不規則な生活を送っていると、睡眠ホルモンのバランスが崩れ、不眠症やうつ病になるとも言われています。

子どもだけでなく、大人も毎日朝食を食べることによって、午前中、しっかり活動できる状態を作ることが大切です。

社会全体で「早寝早起き朝ごはん」に取り組むことは、元気な地域・企業を作ることにつながります。



## ミネラルたっぷり 小松菜とごまめの無限ふりかけ

作りやすい量  
(出来上がり200gくらい)

①フライパンにゴマ油小さじ1とごまめ30g(おせち田作り用イワシ、または乾燥ちりめんじゃこちりめんじゃこ)を入れて炒める。

②小松菜200gを1cm幅にカットして炒める。  
③かつお節3g、炒りゴマ18g しょうゆ3g(小さじ1弱) かりん9g(小さじ1.5)を入れ、汁けを飛ばすように炒める。

☆カルシウムや鉄など日本人に足りなくなりがちなミネラルが豊富です。

☆朝ごはんにかけて、ぜひお試しください。

## 執筆者

(株)食の学び舎くるみ  
代表取締役



食で解決!  
フードプロデューサー

管理栄養士・調理師  
公認スポーツ栄養士  
NRサプリメントアドバイザー  
健康経営エキスパートアドバイザー  
くるみキッチンプラスオーナー

## 中野 ヤスコ



「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアスリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くるみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。http://shokunomanabiya-kurumi.com

「からだづくり+食べるコツ」をコンセプトに お客様それぞれの「からだづくり」に合わせた、健康スムージーや大豆ミート、鹿肉ハンバーグ小川さばなどのメニューが人気です **全品お持ち帰りOK!**

くるみ  
キッチン  
プラス+

★営業時間外に食事付きのスポーツ合宿受入・健康経営セミナーも受託しています★

☆ワンコインモーニングもやっています☆

藤枝市青木1-21-12 フジエタオカワホテル内  
営業 7:30-15:00 月・火・第一日 曜休  
TEL 054-646-4397  
<HPからでもご予約できます>  
<http://www.kurumikitchen.com>