

# 朝ごはんはんでメタボ予防!

平成21年国民健康・栄養調査結果によると、朝食を食べない人は子どもの頃から習慣化していることがわかりました。また、習慣的に朝食をほとんど食べない人は、男性10.7%、女性6.0%で、男女とも20歳代(男性21.0%、女性14.3%)、30歳代(男性21.4%、女性10.6%)の比率が高くなっています。

朝食を食べないと前夜の夕食から半日以上も空腹の状態が続きます。このため、胃腸が昼食から最大限のエネルギーを吸収しようとし、脂質や糖質の吸収が促進され肥満につながります。

また朝食を抜くと空腹のため早食いになり、食べすぎにもなります。

「太りたくないから朝ごはんは食べたくない」はマチガイ!朝ごはんを毎日食べる人のほうが肥満傾向率が低いといわれています。

毎朝の「めざましごはん」でメタボリックシンドロームを予防しましょう。



朝9時までに食べる → 1日シャキッ!

## めざましごはん