

朝食を食べよう

朝食を食べることはなぜ大切なのでしょうか？
いくつかのポイントを紹介しましょう。

●ブドウ糖と脳

脂質やビタミンなどたくさんある栄養素の中で、脳のエネルギーとなるのはブドウ糖（炭水化物）のみです。朝食を抜くと、「からだは起きているのに脳は寝ている（ガス欠）」状態になり、**仕事や勉強の集中力が下がります。**

●脳出血のリスクを減らす

朝食を食べる回数が週2回以下の人は、毎日食べる人に比べて**脳出血のリスクが36%も高まります**（国立がん研究センター調査より）。脳出血の危険性を最も高めるのは高血圧で、空腹によるストレスで血圧が上昇するともいわれています。

●体内時計を正しくまわす

体内時計は体温や血圧、ホルモン分泌などを調節する機能で、**生活リズムが乱れると体内時計も乱れ、からだの不調をもたらします。**生活リズムを正すには一日の初めに朝食を食べることが大切です。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>