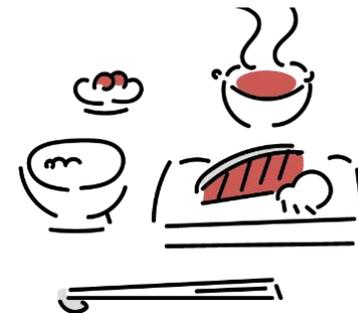


# 意外と知らない？朝食の役割☆三



朝食欠食率は男女ともに**“20代”**で最も高い(※)ことを知っていましたか？  
欠食しがちな朝食ですが、様々な役割を持っていることを知って、朝食摂取習慣につなげていきませんか？ ※令和3年3月「食育に関する意識調査」農林水産省より



## “体内時計”のリセット

朝日を浴びて朝食を食べることで脳と臓器の働きを調整する“体内時計”に「朝がきた」という信号を送り、“体内時計”がリセットされます。体内時計のリセットは、健康維持のためにとっても大切です。



Morning sun



Breakfast



Alarm clock



## 朝食におすすめレシピ

### ハムトースト

#### 材料(1人分)

食パン1枚、千切りキャベツ15g、ハム1枚、アボカド(冷凍)2切れ、スライスチーズ1枚、ケチャップ 大さじ1/2強

#### 作り方

- ①食パンにキャベツ・ハム・アボカド・スライスチーズの順に乗せる。
- ②材料を乗せたらケチャップをかけて、トースターで約4分焼く。キャベツが焦げやすいので注意！



#### ■栄養成分表示■

(1食当たり)

エネルギー	250kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	8.9g
炭水化物	33.7g
食塩相当量	1.7g

\*おすすめPoint👉 具材をパンにのせるだけなので、簡単で忙しい朝にもピッタリ！！

## 代謝UPにつながる！

食後、食べたものを消化・吸収する時に体はエネルギーを消費します。そのエネルギー消費量は食べる時間帯によって差があり、1日の中で朝が最も高くなります。

エネルギーを消費すると体温が上昇し、代謝が増加します。朝食を食べないと体温は低いままでエネルギーも消費しにくくなります。つまり、“朝食を食べる方が太りにくい”のです。

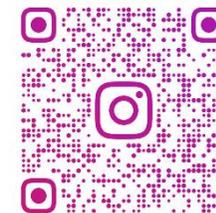
## 便秘予防・解消

朝食を食べることで、睡眠中に休んでいた腸に刺激が与えられ、排泄へと動き出します。



参考：「時間栄養学—時計遺伝子と食事のリズム」女子栄養大学出版 他

今回のレシピ以外にも朝食におすすめのレシピを投稿していきます。  
インスタをフォローして投稿を楽しみにしててください！



NIUKENKO