

とっても大切「朝ごはん」 食べていますか！？

(公社) 山口県栄養士会
会長 中谷 昌子

「行ってきま〜す」… その前に、朝ごはん食べましたか？
朝ごはんには、以下の働きがあります。

- ①生きるため・生活のため・動くためのスイッチを体に入れる。
- ②寝ているときに低くなる体温・呼吸数・心拍数を引き上げる。
- ③日内変動するホルモンをゼロポイントに合わせる。

さらに、バランスのよい朝食は集中力を上げてくれるのです。

最近、ご飯（炭水化物）は「太ると」と食べないようにしているか、極端に少なくしている選手もいます。しかし、日本人の食事摂取基準では総エネルギーの50～65%は糖質（炭水化物）でとる必要があるとされています。特にアスリートは糖質60%以上を目安にと言われています。女子高校生アスリートの1日のエネルギー必要量を2550kcalとします。すると、糖質60%の炭水化物量は383gになり、これをご飯量に換算すると茶碗5杯分（1杯ご飯量200g）になります。

理想的な朝ごはんの例

主食がご飯の場合

ご飯1杯と半分(300g)、具沢山の味噌汁、
卵焼き、納豆1パック、ヨーグルト(牛乳)



主食がパンの場合

食パン2枚(6枚切り)、サラダ、
ハム2枚、卵1個、ヨーグルト(牛乳)



※女子高校生アスリートの例です。日ごろエネルギー摂取量を制限されている方はスポーツ栄養士に相談してください。

ちなみに、ご飯の栄養素は炭水化物だけって思っていますか？
ご飯100gにはたんぱく質が2.5g、わずかではありますがミネラルやビタミンも含まれています。ひとつの食品に1つの栄養素でなく、いろいろな栄養素が含まれています。たくさんの種類の食品をバランスよく摂取することが大切です。

「朝ごはん」、しっかり食べて、
体温上げて、集中力上げて、
さあ今日も元気に
「行ってらっしゃ〜い」

