

ほっとHealth (日健セ) 通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2026
8月号

【朝食の大切さ】

保健師：二川 淳美

皆さんは、朝食を食べる習慣はありますか？厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、20～40代を中心に、朝食を食べていない方の割合が高いと報告されています。今回は、朝食のもたらす効果の一部をご紹介します。

- ①**脳の活性化**：おにぎりやパンなどの炭水化物を摂取すると、体内でブドウ糖に分解され、脳の動きが活発になります。**集中力が増して午前中の生産性がUPします。**
- ②**生活リズムの適正化**：人間の体の「体内時計」は約25時間と言われていますが、朝日を浴びたり朝食を食べたりすることでリセットされ、1日24時間の生活リズムに調整されます。それにより**睡眠や体温調整、血圧、ホルモン分泌などを調整し健康な体を維持**します。
- ③**便通を良くする**：朝食を食べることで胃腸が刺激され、排便リズムが作られます。**便秘予防・解消**に効果的です。
- ④**熱中症予防**：朝食は、睡眠中に失った水分・塩分・エネルギーを補給し、**体温調節機能を維持**し身体を守ります。

ご自身の仕事や生活スタイルに合わせた朝食の習慣を身につけられるといいですね。

Q&A

オススメの朝食はありますか？



朝食を食べる習慣がない方は、まずはバナナやヨーグルト、おにぎりなど、手軽に食べられるものから始めてみましょう。特に、おにぎりと牛乳、パンとヨーグルトなど、炭水化物とたんぱく質を組み合わせることで、効率よくエネルギーや栄養を補給できます。

また、魚や大豆製品、乳製品を朝食で摂取すると**睡眠の質を高める**効果もあります。



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』
をご利用ください

次回は 9月初旬頃に記事をお届けします