

## 妊娠しやすい食生活 実践編⑤

朝ごはんのススメ

朝食を食べないことの問題は栄養面だけではありません。体内リズムを整える時計遺伝子が飢餓の危険を感じて脂肪を蓄えようとして肥満になるなど、リズムの乱れは私たちの体に思いもよらない影響を及ぼします。規則正しいリズムで朝食を食べることが刺激となって体内時計を調節し、活力を生み出すきっかけにもなるのです<sup>(1)</sup>。あなたの朝食習慣、もう一度見直してみませんか？

### 朝食は食事全体の質を反映している

東京大学の研究グループが厚労省の国民健康栄養調査のデータを解析した研究結果から、朝食を食べる人は食べない人に比べて食事全体の質がよく、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素や食物繊維の摂取量も多いということがわかりました<sup>(2)</sup>。朝食を食べるか食べないかは、その人の食生活全体に影響を及ぼしているということになります。まさに食生活の質は朝食がカギになるようです。

### 朝食でとくに大切なのはたんぱく質源のおかず

当社では、妊娠を希望するカップルを対象としたイベントにて、食習慣や睡眠習慣、体格について、284名に行ったアンケート調査を行いました。その結果からも、朝食の内容が食生活全体に影響を及ぼしていることがうかがえます。特に、朝食にたんぱく質源のおかずを食べているかどうか、大豆製品や魚類を食べる習慣があるかどうかという点が、食事全体のバランスと密接に関連していたからです。食生活改善のポイントは朝食をバランスよく食べること、そして、大豆製品や魚類を食べることを習慣化することにありそうです。



### 忙しい朝に手早く用意する朝食のコツ

#### ◎たんぱく質と野菜が一度に摂れる!カンタン「巣ごもり卵」

朝ごはんの定番メニューといえば、フライパンひとつでできる目玉焼き。ベーコンやソーセージを添えるだけではどうしても野菜が不足してしまいます。そこでおすすめなのが「巣ごもり卵」です。

#### 【作り方】

千切りにしたキャベツを軽く熱したフライパンにたっぷり入れ、真ん中に少しくぼみを作って卵を落とします。少量の水を加えたらふたをして蒸し焼きにします。キャベツが焦げないように火加減は弱めにするのがポイントです。半熟卵がお好きな方は白身が固まりかけたところで火を止め、余熱で加減するとよいでしょう。味付けは塩コショウやケチャップ、しょうゆなどお好みでアレンジできるので、ご飯にもパンにも合います。



#### 【β-カロテン豊富なニンジンもおすすめ】

野菜は火を通すとカサが減るので、山盛りの千切りキャベツも意外と手軽に食べられます。また、キャベツの代わりにニンジンの千切りを使うと、色鮮やかで目先が変わりますし、油と一緒にとることで吸収がよくなるβ-カロテン(ビタミンA)の補給にはぴったりです。

#### ◎上手に手抜き!夕食のおかずを多めに作っておけば翌朝が楽になる

朝ごはんを作りたくても時間がない!という方は、夕食を用意するときに煮物やスープ類を大きな鍋にたくさん作っておけば、翌朝食べる分をあたためただけでOKです。常備菜や作りおきなども有効利用して時間を節約しましょう。どうしても食べる時間がないというときは、手軽なたんぱく質補給として、コンビニでゆで卵を買って食べるだけでもよいでしょう。おいしい朝ごはんは体のリズムを整え、元気に一日のスタートを切りましょう!

文献:

- 1)香川靖雄「時間栄養学 時計遺伝子と食事のリズム」女子栄養大学出版部, 2009
- 2)Nutrients 2018; 10: 1551