

朝食を摂るう月間

“お腹ポッコリ”の原因は朝食欠食+不活動にあり！

■メタボリックシンドロームのメカニズム

名古屋大学の研究グループが、朝食欠食をして不活動な生活をするとうメタボリックシンドロームにつながる内臓脂肪蓄積が起こることを明らかにしました。朝食欠食かつ不活動により体重増加が無いにも関わらず、内臓脂肪だけが特に蓄積することが実験により分かったそうです。

さらに、朝食欠食をさせることで、体内時計が乱れて体温上昇のリズムが遅れ、肝臓や脂肪組織の脂質代謝関連遺伝子のリズムも遅れることで、脂質代謝が乱れて内臓脂肪の蓄積が起きることが判明しました。



■生活習慣改善でメタボリックシンドロームを予防できる可能性

この成果は、日常生活で十分動いて朝食を食べるなど、規則正しい食生活をするとうお腹ポッコリ肥満を予防できることを示唆しています。食べ方や生活習慣の改善により、お腹ぽっこり肥満やメタボリックシンドロームを予防できる可能性があると考えられます。



■最短で朝食を済ませる食べ物を知ろう！



ゆで卵

タンパク質が豊富で、1個でも栄養価が高い食材。固めの場合3～4日程度は持つので、一度にストックを作っておくと◎



ヨーグルト

善玉菌を含むヨーグルトは腸活にも◎無糖タイプに、オリゴ糖を含むシロップやはちみつを加えるのがオススメ。

納豆



タンパク質や食物繊維が豊富。パックのままでも、キムチや卵などを組み合わせても栄養満点！

オートミール&シリアル



食物繊維も多く、腹持ちも良いので朝食に最適。牛乳と組み合わせてカルシウムも一緒に摂取しましょう！