一般財団法人　京浜保健衛生協会

京浜保健便り　Vol.100

朝ごはんで健康生活　～後編～

2026.11

朝食は１日の活力の源！

朝食は体にとって １ 日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割があり、身体的にも精神的にも充実した１日をスタートするために重要な要素です。

「栄養バランスのよい朝食」というのが理想的ですが、無理は禁物。まずは朝食習慣をつけること。ポイントをおさえてできることから少しずつ始めていきましょう。



○朝食でとっておきたい栄養素

①主食：ご飯やパン、イモ類などの「炭水化物」



脳のエネルギー源である糖質を多く含み、脳を活性化させます。（その他）シリアル、麺など

②主菜：牛乳やヨーグルト、卵、チーズなどの良質な「タンパク質」



体内時計を整える効果が高まり、朝の体温を上げてくれる作用があります。（その他）肉、魚、納豆、豆腐など

③副菜：果物、野菜、海藻類などの「ビタミン・ミネラル」



他の栄養素の働きを助け、体の調子を整え、脳が糖質を消費する時の手助けをしてくれます。

この３つを意識して準備できるものから始めましょう。

○こんな朝食はいかがですか？

《ステップ 1》朝食を食べていない人は、まず１品とることから



バナナやヨーグルト、おにぎりなど手軽なものから始めましょう。



食べることに抵抗がある方は牛乳や野菜ジュースなどの水分からでもOK。まずは何か口にいれることから始めましょう。



《ステップ 2》ステップ 1 に 1 品追加しよう



・牛乳+バナナ
・ご飯+納豆やたまご
・食パン+ヨーグルト　など





徐々に食べられるようになったら品数を増やし、ステップアップしていきましょう！

《ステップ 3》①～③の栄養素を意識しましょう！

・牛乳+バナナ+ゆで卵
・ご飯+納豆+野菜たっぷりインスタント味噌汁
・食パン+ヨーグルト+目玉焼き（+サラダや果物）
・野菜ジュース+サンドイッチ
・ツナマヨトースト+ヨーグルト+カットフルーツなど



忙しい朝に、毎日バランスのよい朝食を用意するのは簡単なことではありません。冷凍ご飯やインスタント味噌汁、缶詰、カットフルーツなど短時間で準備し、手軽に食べられるものをどんどん利用しましょう。
朝食は完璧でなくてもよいのです！
忙しい人ほど小さな朝食習慣が自身の体調管理につながります。
手抜きしつつ、朝食の習慣化を目指しましょう。



＜参考・引用文献＞
・朝食をしっかりとると糖尿病が改善　血糖管理に大きく影響　朝食で「お腹ポッコリ」肥満を予防 | 糖尿病ネットワーク
・朝ごはんの大切さについて まずは朝食をとりましょう！｜食の栄養バランスチェック｜株式会社 明治
・栄養素と食事バランスガイドとの関係：農林水産省

一般財団法人
京浜保健衛生協会
FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。

一般財団法人 京浜保健衛生協会