疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第78回）

朝活・温活に有効な卵のパワーで健康な体づくりを

2021.12.10



寒さの厳しい季節は、冷えによる自律神経の乱れなどが原因で倦怠（けんたい）感や疲労感、イライラなどの不調に悩まされやすい時期です。不快な症状に負けずに朝からエンジンをかけてやる気や集中力を高めるには、「朝食」で栄養を補給し体を温めることが重要です。朝食で心身を目覚めさせ、スムーズに仕事モードへ切り替えましょう。

朝食で体内を温め、脳と体を目覚めさせる

朝食は脳と体を活性化させる重要な栄養源です。ご飯やパン、麺類などの主食に豊富に含まれる炭水化物は、ブドウ糖に分解されて脳のエネルギー源となります。肉や魚、卵、豆製品などに豊富に含まれるタンパク質には、睡眠中に下がった体温を上昇させる役割や、エネルギーや熱を生み出すのに欠かせない筋肉をつくる働きがあります。野菜や果物、きのこ類に豊富なビタミン・ミネラル、食物繊維は、体の調子を整える役割を担います。

栄養バランスを整えるには豊富な食材を取り入れることが有効ですが、食べ過ぎは内臓に負担をかけ、冷えや不調、眠気を招く要因にもなります。特に活動前の朝の食事では、効率よく栄養を摂取できる食材を選び、腹八分目にとどめましょう。

朝食に「卵」を追加して手軽に栄養バランスを整える

慌ただしい朝に重宝するおにぎりやパンのみの単品メニューは、摂取できる栄養素が炭水化物に偏りやすく、タンパク質やビタミン・ミネラルが不足しがちです。温かい汁物におかず、さらに卵料理を合わせて栄養バランスを整えるとよいでしょう。

「手軽に栄養バランスを整えるなら、卵がオススメです」そう語るのは、卵のソムリエ資格「五ツ星タマリエ」を持つ児玉大介さんです。五ツ星タマリエは一般社団法人日本卵業協会が行っている検定の中で、卵のプロ中のプロとして認められる最高位の称号のこと。その児玉さんによると、動物性タンパク質が豊富な食材の中でも、卵のタンパク質は体内での利用効率が非常に高く、1日に必要な栄養素（ビタミン・ミネラル）の充足率もトップクラスだといいます。卵は朝食のテーブルに欠かせない食材だといえそうです。

卵の状態に合わせた料理法で飽きずに楽しむ… 続きを読む