

午前中の  
集中力・  
スタミナは

# 朝食にあった!

「食べたらいいに越したことはない」という朝食。  
最近の研究で、炭水化物だけ摂っているか、炭水化物+タンパク質も  
摂っているかで午前中の脳の集中力、スタミナが違っていることが分  
かってきました。

## 朝食の内容でこう違う!

### 炭水化物のみ摂取



急発進、急ブレーキ=血糖が急激に上下する

ブドウ糖(=炭水化物)だけを摂取すると血糖が急激に上がり、すい  
臓からインスリンという物質が出てきて血糖を下げようとします。  
インスリンは血糖を急激に下げてしまい、食べてから2~3時間後  
には逆にエネルギーが切れ、脳までエネルギーが届かないため集中力が  
なくなってしまいます。

血糖が下がると、手指の  
ふるえ、動悸、顔面蒼白  
などが起こります。  
長期間続くと、意識レ  
ベルの低下、けいれんなど  
を招く可能性も!



### 炭水化物+タンパク質も 一緒に摂取



ゆっくり安全運転=  
血糖が急激に上がることなく、ゆっくり上昇

炭水化物以外の栄養素も一緒に摂ることで血糖値やインスリンの急な  
下降が抑えられ、また食欲増進ホルモンのグレリンの分泌も抑えられて腹持  
ちをよくします。  
脳の神経伝達物質はタンパク質を原料とし、ビタミンやミネラルの力を借  
りことで合成されます。午前中からしっかり脳を動かし集中力を上げるため  
には、ブドウ糖だけではなく、タンパク質等も一緒に摂取して血圧をゆっく  
り上昇させることが肝心です。

脳の神経伝達物  
質が作られ、エネ  
ルギーも持続する  
ので勉強や仕事が  
グッと捗る!



中はこんな感じ♪

MIXベジタブルの  
サクサク卵トースト  
+牛乳  
1人分:栄養価  
エネルギー 508kcal  
タンパク質 25.6g

いつもの朝食だと…  
タンパク質が少なめ。

バタートースト  
材料・4人分  
食パン…… 4枚(5枚切り)  
バター……… 2かけ  
作り方  
バターをつけ、焼くだけ



1人分:栄養価  
エネルギー 222kcal  
タンパク質 6.5g

いつもの朝食に  
卵、チーズを加えて  
タンパク質アップ!

## MIXベジタブルの サクサク卵トースト 朝食 食費 252円

材料・4人分  
食パン…… 4枚(5枚切り)  
卵……… 4個  
ミックスベジタブル ……120g  
シュレッドチーズ …… 80g  
パン粉……… 大さじ3  
作り方  
①食パンの中央をスプーン等で押しにくぼみを作る。  
②くぼみ以外の部分にミックスベジタブルを散らし、  
くぼみに黄身が収まるように卵を割り落とす。(白  
身が流れ落ちないように慎重に!)  
③シュレッドチーズ、パン粉の順にのせ、トースターで  
10~15分程度焼き色がつくまで焼き上げる。  
④お好みで黒胡椒を振る。

卵を落とすだけなのでまな板や包  
丁を使わず簡単に調理できます。  
人参の甘みやチーズのうま味で、  
調味料無しでもおいしく食べられ  
ますよ!

### 食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心  
安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。