

目標 20g! 朝たん習慣を始めましょう

【たんぱく質摂取量の目安】(1日当たりの目安量)

18～64歳の男性：65g

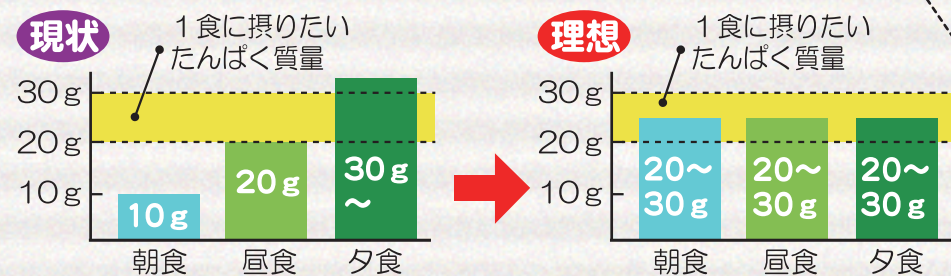
65歳以上の男性：60g

18歳以上の女性：50g

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)
| 厚生労働省

たんぱく質摂取量

夕食は過剰 朝食は不足



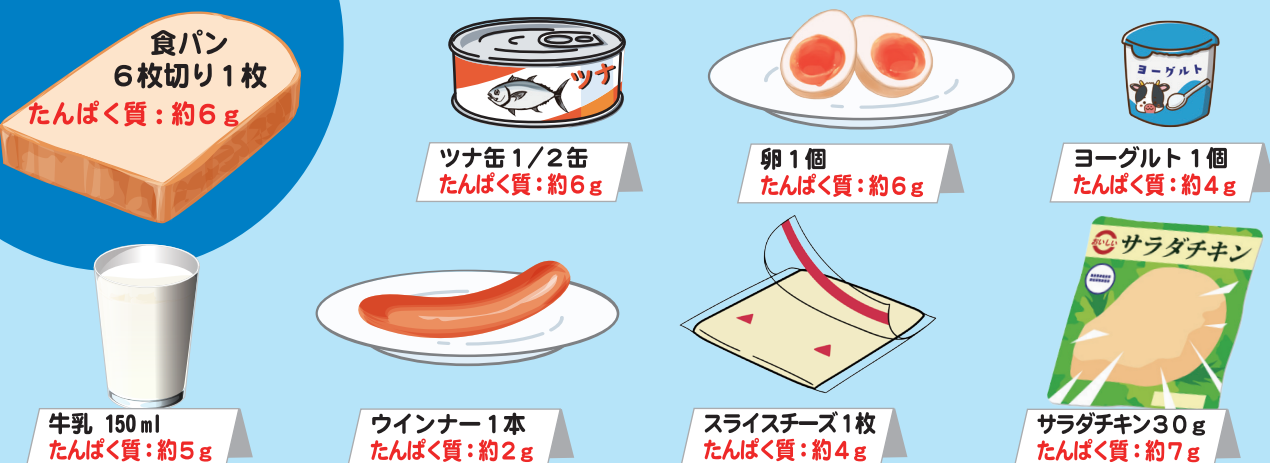
夕食のたんぱく質食材を朝食に回す工夫をしましょう。



ごはん食の方におすすめ♪ たんぱく質ちょい足し



パン食の方におすすめ♪ たんぱく質ちょい足し



尾道市、一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会、尾道市保健推進員連絡協議会

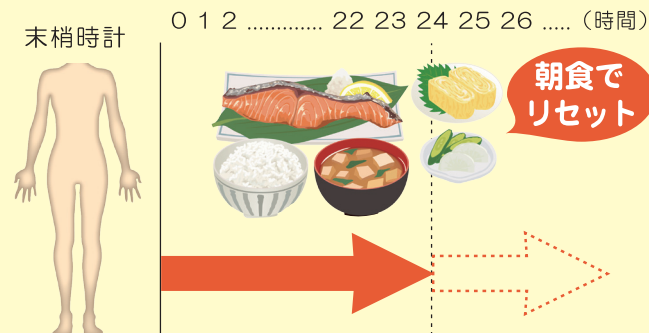
みんなで 朝たん!

もちろん野菜もね!

たんぱく質が大切なことはわかっていても、朝はついごはんのみとみそ汁だけ、トーストとコーヒーだけなど簡単に済ませていませんか?

朝、しっかりたんぱく質を摂ることでさまざまな効果が期待できます。

体内時計が整う

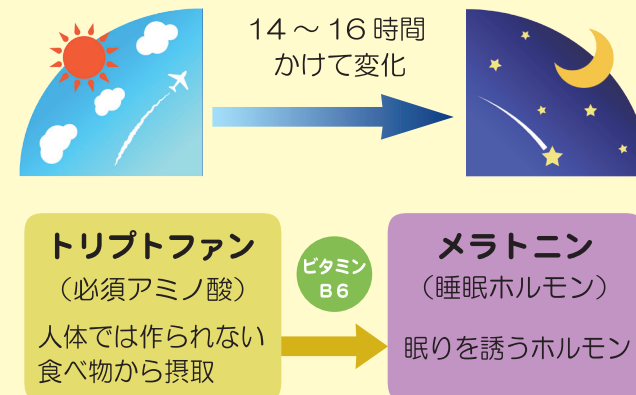


体内時計は約24.5時間周期のため、毎朝時計の働きをリセットする必要があります。脳などの主時計は朝の光で、内臓などの末梢時計は朝食でリセットすることが可能で、特にたんぱく質と適度な量の炭水化物を朝食で摂取することが大切です。

ダイエット効果が期待できる

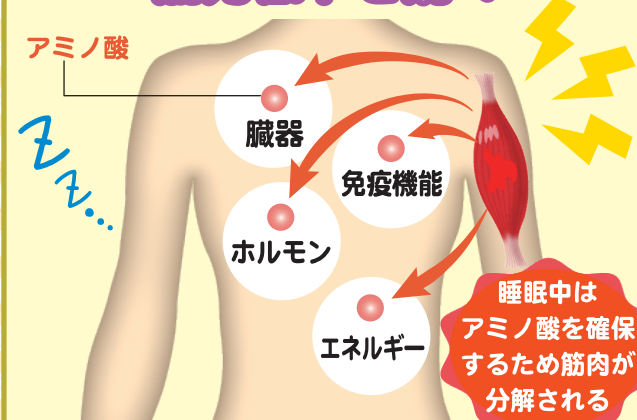
たんぱく質を摂取することで、食欲を抑制するホルモンが分泌されます。また、脂肪燃焼や基礎代謝アップにも大きな役割を果たし、痩せやすい体をつくります。

睡眠の質が向上する



たんぱく質に含まれるアミノ酸の一種である「トリプトファン」は、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の生成に関わっています。

筋力低下を防ぐ



たんぱく質は筋肉・臓器・免疫細胞・髪・皮膚などの材料となりますが、睡眠中は長時間たんぱく質を摂取できないため、筋肉が分解されます。朝食でたんぱく質がしっかり補給されると、効率的に筋肉が合成されます。

やる気が出る・心が落ち着く

集中力を高め、幸福感を脳内に生み出す「ドーパミン」や、精神を安定させ、ストレス耐性を高める「セロトニン」などの主成分は、たんぱく質に含まれているアミノ酸です。朝にしっかりとたんぱく質を補うことで、ストレス無く仕事に集中できる準備が整います。