

【取材調整可能・有識者(大学教員)のご紹介】
知られざる栄養素から考える食事のルール
レシピの変更は不要？食べる順番を変えるだけ
食事の要は“量”と“タイミング” 気になる食の疑問について解説します
摂南大学 農学部 食品栄養学科 安藤 真美（あんど う まみ） 教授

摂南大学（大阪府寝屋川市、学長：久保康之）では、9学部17学科にわたる専門分野を持つ教員への取材を受け付けております。今回は、**摂南大学 農学部食品栄養学科 安藤真美教授**を紹介します。

朝食ビュッフェに力を入れるホテルが増えている今、朝日大学マーケティング研究所が2023年6月に実施した「朝食に関する調査データ」※によると、平日における朝食の飲食率は88.5%で「以前は朝食を食べる習慣はなかったが、最近5年間で食べるようになった」という人が増加していることがわかりました。

朝食を食べる人が増える中、「体に良い朝食」とはどのようなもののでしょうか？Breakfast（朝食）の語源は、「絶食の状態を破る最初の食事」と言われており、睡眠中何も食べていない体にエネルギーを補充する役割があります。具体的に摂取すべき栄養素としては、「炭水化物→たんぱく質→ビタミン→ミネラル」です。寝ている間でも体のエネルギーを常に使っているため、まずは炭水化物（ご飯、パンなど）でエネルギー補給をし、身体を構成する主要成分であるたんぱく質（卵、牛乳、納豆など）、それらの働きを良くするためのビタミン、ミネラル（野菜など）という順番で摂取することが重要です。

ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。

※「朝食に関する調査データ」 <http://marketing.asahi-u.ac.jp/wp-content/uploads/2023/07/202306.pdf>

◆プロフィール

所属 : 農学部 食品栄養学科
職位 : 教授
学位・資格 : 修士（家政学）・博士（学術）
研究分野 : 調理科学



安藤 真美 先生

◆お話しできること

・活力を与える朝食！体に嬉しいスタートダッシュ

⇒たんぱく質抜きダイエットは逆効果？

健康的な食事のために摂取すべき栄養素について解説します

・女性のお悩み別特製レシピ大公開！

⇒食べ方を工夫するだけで簡単に理想の体重を目指す？

ダイエット、生理痛、むくみなど女性のお悩み別にレシピをご提案します

・長期保存の鍵！必須アイテムで日持ちバッチリの調味料をご紹介

⇒お酢や香辛料を入れて保存性アップ

毎日食べるご飯を美味しく仕上げるポイントについて解説します

本件に関わる内容を幅広くお話し可能です。ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。

※できる限り調整をさせていただきますが、取材のタイミングによってはお受けできない可能性もある旨ご了承ください。

【報道関係者様のお問い合わせ先】

摂南大学広報事務局（アンティル内） 担当：佐藤、阿部、水原、藤井、大瀧

TEL：06-6225-7781 E-MAIL：setsunan_pr@vectorinc.co.jp

食の疑問解決！「よく聞くあの噂、ホントですか？」



炭水化物抜きダイエット、実際効果はあるの？

炭水化物抜きダイエットは、**太りやすい体質になる可能性があります**。炭水化物（エネルギー）が不足すると、体が飢餓状態になります。餓死状態の体で食事をとると、わずかな食事からでも脂肪をため込もうと働くため、太りやすい体質になります。



バナナは甘いけど、朝食に食べて良いの？

バナナに限らず果物全般が、朝食向きの食材です。果物に多く含まれる 果糖やブドウ糖は吸収が早いので、寝ている間にエネルギーを消費している身体にとって、すばやくエネルギー源になります。果物は高価なイメージがありますが、バナナは比較的安価で手軽に購入することも魅力です。そのまま食べても良いですし、他の果物や野菜と一緒にスムージーにして飲んでも良いでしょう。食材の組み合わせで味や食感に変化をもたらし、飽きずに継続することが可能です。



料理の彩りは見た目以外にもメリットがあるの？

料理は**単色ではなく、赤・緑・黄色のように複数の色がある方が**、さまざまな栄養素が含まれていることが多く、**栄養バランスがとれた食事**になると言われています。今流行っている、映えレシピや映え弁当は、（着色料ではなく）食べ物そのものがもつ色の場合、栄養素から見ても良いのかもしれません。



【報道関係者様のお問い合わせ先】

摂南大学広報事務局（アンティル内） 担当：佐藤、阿部、水原、藤井、大瀧

TEL：06-6225-7781 E-MAIL：setsunan_pr@vectorinc.co.jp