

## 参考資料

# これぞ、最強の朝食！？ ヨーグルトのくせにエナジー系 日清ヨーク「朝バナナのむヨーグルト」と組み合わせる おすすめ朝食メニューはこれだ！

### ■本格的な飲み会シーズン到来。ビジネスパーソンの疲労度もマックスに！？

12月上旬から中旬にかけて忘年会の頻度が徐々に増えるとともに、クリスマスや年末年始、年を明けてからは新年会と、本格的な飲み会シーズンが到来する年末。社内外で飲み会の機会が増えるビジネスパーソンにとって、どうしても疲労がたまりやすいシーズンとも言われています。

毎朝なんとなく前日のだるさを引きずっている人も多いのでは？

### ■バランスのよい朝食こそが、1日の元気の源

食べ過ぎや飲み過ぎが気になることもあり、元気がない朝には、つい朝食を抜いてしまう人も多いようですが、疲れた体で朝食を抜いてしまうとかえってよくないことも。

ご自身でも13kgのダイエットを経験され、これまで多くの方へ食事サポートを行って来た管理栄養士の岡田明子さん曰く「1日のはじまりである朝食は、エネルギーの源でもありとても大切。単純に食事を抜くだけでは、体が食べ物を欲する飢餓状態になり、結果的に太りやすい体になってしまうというリスクもあります。なるべく栄養バランスのよい朝食を摂ることが理想的です」とのこと。

### ■乳酸菌＋アルギニン＋7種のビタミン エナジー系ヨーグルト

#### 「朝バナナのむヨーグルト」

忙しい毎日において、なかなか栄養バランスを意識しながらしっかり朝食を摂るのが難しい方にも、手取りやすい、朝食向けのドリンクタイプのヨーグルトが「朝バナナのむヨーグルト」です。

#### 【商品特徴】

- 生きたまま腸に届く乳酸菌「L.カゼイ菌」
- 多くのエナジードリンクに配合されているアミノ酸「アルギニン」300mg
- 7種のビタミン(ビタミンC・B1・B2・B6・B12 ナイアシン、葉酸)が一日分
- 豊富なカルシウム

忙しい日本のビジネスパーソンの朝をさらに元気にするために「朝バナナのむヨーグルト」と組み合わせると手軽にパワーチャージができる「最強の朝食」の組み合わせについて、管理栄養士の岡田明子さんに伺いました。

## ■多くのエナジードリンクに配合されているエネルギー成分 アルギニンと相性がよい栄養素とは？

様々な栄養素が含まれる朝バナナのむヨーグルトですが、今回は多くのエナジードリンクにも配合されている「アルギニン」に注目！スーパーアミノ酸とも言われ、成長ホルモン分泌などの様々な作用を持つと言われるこの「アルギニン」と相性がよい栄養素についてお話を伺いました。

### 管理栄養士 岡田明子さんが解説！アルギニンと相性がよい3つの栄養素

#### <シトルリン>

アルギニンの成長ホルモン分泌効果は<シトルリン>と一緒に摂る事により高い相乗効果を得ることが出来ます。シトルリンは体内でアルギニンに変換され、一方アルギニンの一部はシトルリンへと再変換されています。この様に体内でアルギニンとシトルリンはペアで働きあっています。したがって、アルギニンとシトルリンはセットで摂取することにより高い効果を生むのです。

#### シトルリンを多く含む食べ物

ウリ科の野菜や果物 スイカ、メロン、きゅうり、ズッキーニ、冬瓜、ゴーヤ

調理メニュー:きゅうりの浅漬け、カットメロン、ゴーヤチャンプルー

#### <オルニチン>

アルギニンと同じアミノ酸である<オルニチン>は肝臓の働きをサポートする作用があることでも知られています。アルギニンとオルニチンを同時に摂取することで、運動による成長ホルモンの分泌と筋肉増強効果が高まるという研究結果もあり、アルギニン、シトルリンとともに摂取することでさらに高い相乗効果を得ることができるとも言われています。

#### オルニチンを多く含む食べ物

しじみ、エノキタケ、チーズ、パン、焼き明太子

調理メニュー:しじみの味噌汁、チーズサンド、なめたけ瓶詰め

#### <亜鉛>

アルギニンと同様に成長ホルモンの分泌が期待できる成分が亜鉛です。それぞれに相乗効果はありませんが、同時に取ることにより、より高い成長ホルモンの分泌が期待できます。さらに、亜鉛とビタミンCを同時に摂取することによって、亜鉛は分子の両側にアミノ酸に守られて、大事にそしてがっちりとして体内に吸収されるといわれています。

#### 亜鉛を多く含む食べ物

たらこ、牛肉、納豆、牡蠣、レバー、卵

調理メニュー:たらこおにぎり、納豆巻、牛肉のおにぎり、卵サンド、牡蠣のオイル煮缶、ズワイガニ缶、玄米おにぎり、胚芽米おにぎり、レバーペースト、レバニラ、温泉卵、茹で卵

■相性のよい成分を同時摂取しつつ、栄養バランスもばっちり。

「朝バナナのむヨーグルト」と組み合わせる「最強の朝食」プラン案

岡田明子さんに、上記の栄養素を意識しつつ、タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルの五大栄養素のバランスがよい朝食セットの組み合わせを、コンビニやスーパーで手軽に手に入る食材を元に考案して頂きました。「最強の朝食」プラン和食編・洋食編・中華編は、それぞれこちら！

<p>＜和食＞ 牛肉のおにぎり ゴーヤーチャンプルー しじみの味噌汁</p> 	<p>＜洋食＞ レタスハムチーズサンドウィッチ 茹で卵 カットメロン</p> 	<p>＜中華＞ レバニラの炒め物 春雨サラダ 玄米ごはん きのこのスープ</p> 
---	--	---

以上のように、「朝バナナのむヨーグルト」と組み合わせるおすすめ朝食メニューをご紹介しましたが、「朝バナナのむヨーグルト」1本だけでも「乳酸菌」「アルギニン」「7種のビタミン」が摂取できちゃいます。これから飲み会シーズンに突入しますが、どうしても朝食が取れない時はこの「朝バナナのむヨーグルト」を1本飲んで朝から元気になりましょう！がんばれ！ビジネスパーソン！



今回お話を伺ったのは・・・

岡田明子(おかだ あきこ)さん

一般社団法人 NS Labo 代表理事 管理栄養士

健康や美容関連のレシピ提供や商品開発、講演や執筆、メディア出演などヘルスケア分野を中心に幅広く活躍中。個人への食事サポートも行いダイエットや妊活に悩む方への個々の生活習慣に合わせた的確な指導に定評がある。食事アドバイスサポート実績は延べ1万人に及ぶ。

(著書) 朝だから効く！ダイエットジュース(池田書店)、美腸ダイエットジュース(池田書店)、30代からの妊活食(KADOKAWA)