

藤 保 学 び 便 り

～ 藤保クリニックからお届けする健康情報紙 ～

Vol.1

2026 年 3 月号

今月のテーマ

ダイエット中でも安心！ コンビニ朝ごはんの選び方

— 「抜く」より「選んで整える」がポイントです

「ダイエット中だから朝ごはんは抜こう」——そう考えたことはありませんか？

実は、朝食を抜くとかえって太りやすくなることがわかっています。これは意志の問題ではなく、体の仕組みの問題です。今回は、コンビニで手軽に整えられる朝ごはんのコツをお伝えします。

■ 朝ごはんを抜くと「かえって太る」理由

人の身体には、脳だけでなく肝臓・筋肉・脂肪など全身に「末梢時計」があります。朝に光を浴びて朝食をとると、この時計がそろい、血糖や脂質の処理がスムーズになります。

逆に朝食を抜くと、朝食後の血糖が急上昇しやすくなり、空腹からの過食や間食にもつながります。研究でも、朝食を抜く習慣は2型糖尿病のリスク上昇と関連すると報告されています。

💡 お身体の仕組みメモ

朝食は「その日全体の血糖の波」を整えるレバーです。同じ食事でも朝のほうが食後のエネルギー消費（食事誘発性熱産生）が高く、効率よくエネルギーを使えます。

■ コンビニ朝食、選び方の基本ルール

ポイントはたった2つ。

① タンパク質×食物繊維を意識する

タンパク質は消化に時間がかかるため腹持ちがよく、筋肉量の維持にも役立ちます。食物繊維は血糖値の急上昇を抑え、腸内環境も整えます。この2つを組み合わせるのがコツです。

② 糖質・脂質・塩分の「とりすぎ」に注意

コンビニのメリットは、栄養成分表示を見ながら選べること。菓子パンや揚げ物、甘い清涼飲料は高糖質・高脂質なので、頻度と量に気をつけましょう。

■ おすすめコンビニ朝ごはんメニュー

分類	おすすめ食品とポイント
主菜	サラダチキン・ゆで卵・豆腐バー 高タンパク・低脂質で腹持ち◎。筋肉量維持にも貢献。
主食	玄米・もち麦・雑穀米おにぎり／全粒粉パン （オールブランなどもおすすめ） 食物繊維豊富で血糖の急上昇を抑えやすい。
副菜	温野菜・カット野菜／具だくさんスープ・味噌汁 ビタミン・ミネラルを補給。温かい汁物は体にやさしい。
プラスα	高タンパクヨーグルト（オイコスやパルテノなど）、チーズ 乳酸菌で腸内環境を整え、消化・代謝をサポート。

■ 食べ方のコツ——順番とタイミング

① 野菜・スープ → ② タンパク質（卵・豆腐） → ③ 炭水化物（おにぎり等）

この順番で食べるだけで、糖の吸収がゆっくりになり、血糖値の急上昇を抑えやすくなります。

また、起床後 1 時間以内に食べることで体内時計が整い、一日の代謝リズムがよくなります。

✓ 明日からできること

- ✓ コンビニでは「タンパク質＋食物繊維」の組み合わせを意識する
- ✓ 食べる順番を「野菜→タンパク→炭水化物」にしてみる
- ✓ 次の診察で「これだけやってみました」を報告してみる

ドクターのひとこと

「朝食はあなたの努力を試す場ではなく、あなたを支える道具です」——総括で書いた言葉ですが、診察室でもいつもお伝えしています。完璧でなくていいんです。「できそうなことを、ひとつだけ」。それが一番の近道です。

もっと詳しく知りたい方へ

「新宿・血糖オタクの学校（メディノト）」でさらに深掘りしています。

▶ note（メディノト）



▶ X（旧 Twitter）



※ 本紙の内容は一般的な健康情報の提供を目的としており、個別の診断・治療を代替するものではありません。お気軽に診察時にご相談ください。 藤保クリニック