

栄養だより

2023年10月
荻野病院
栄養課

No. 27

食べたほうがよいとわかってはいても、忙しくてついつい抜いてしまいがちな朝食。朝食を食べない人の割合は年々増加しています。特に20歳代が最も多く、男性は3人に1人、女性は4人に1人が朝食を食べていません。朝食は空腹を満たす・栄養を補うためだけでなく、さまざまな役割があります。朝食を食べて頭と体のスイッチを入れましょう！



朝食はなぜ大事？

朝食を食べるメリット・デメリット

【メリット】

- ・体温が上がり脳と身体がすっきりと目覚める
- ・眠っている間に消費したエネルギーが補給される
- ・生活リズムを整える
- ・排便をうながし便秘を改善する



【デメリット】

- ・脳の活動エネルギー・ブドウ糖が不足し、集中力が低下する
- ・脳にエネルギーが送られず、イライラしたり身体がだるく感じたりする
- ・次の食事を摂取したとき、血糖値が上がりやすい
- ・昼食時の空腹感が強くなり、食べ過ぎてしまう



補い方のポイント

朝食を食べない理由は人によってさまざま。食欲がなかったり、朝は忙しく時間がなかったり、作りたくないなど。また、朝からバランスのよい食事をとるのは難しいのではないのでしょうか。すぐに食べられるものや簡単な調理でできるものから始めてみましょう。

▶飲み物

…牛乳、豆乳、野菜ジュース



▶そのまま食べられるもの

…果物、魚肉ソーセージ、納豆、ヨーグルト、シリアル

▶手軽な方法

…おかずや汁物を前日に多めに作る＋ご飯やパン
おにぎりにして冷凍しておく



季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ご飯
- ◎トンカツ
- ◎ベーコンと椎茸の
ロールキャベツ
- ◎もずく酢



エネルギー：573kcal
たんぱく質：26.0g
塩分：2.0g