



栄養だより vol.112



朝ごはんを食べよう!

朝はいつも時間がないからごはんは食べない、朝ごはんを食べるぐらいなら寝ていたいと思いませんか？朝ごはんは胃袋を満たすだけでなく、脳や体を目覚めさせ、活動するためのエネルギー補給や排便習慣を整えるなど、大切な役割があります。

今回は朝ごはんの働きや手軽なとり方についてご紹介致します。

◆朝ごはんの働き

朝ごはんを食べないと、体が活動するためのエネルギーが不足するだけでなく、排便習慣が乱れたり、勉強や仕事の効率さが下がりやすくなるといわれています。毎日の朝ごはんを1日の活力をアップしましょう。

朝ごはんナシ

イライラする、集中力に欠ける、勉強や仕事がかたどらない、ボーッとする、体が重い、だるい、排便習慣の乱れ、など

朝ごはんアリ

集中力アップ、勉強や仕事がかたどる、イライラを抑え気持ちもリラックス、やる気が出る、排便習慣が整う、など

《脳のエネルギー源であるブドウ糖の補給》

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたばかりの脳や体はエネルギー不足の状態になっています。そのため、寝ている間に使われたエネルギーと午前中の活動に必要なエネルギーを朝ごはんを補うことが必要です。特に、脳のエネルギー源であるブドウ糖※は、体内に貯蔵しておくことができないので、毎朝補給しましょう。

※ブドウ糖とは、糖質の一種で、脳や筋肉を動かすエネルギー源です。果物、米、パン、芋類など、幅広い食品に含まれています。



《排便習慣が整う》

朝ごはんをよく噛んで食べることは、胃腸が活発に動くきっかけをつくり、スムーズな排便を促します。



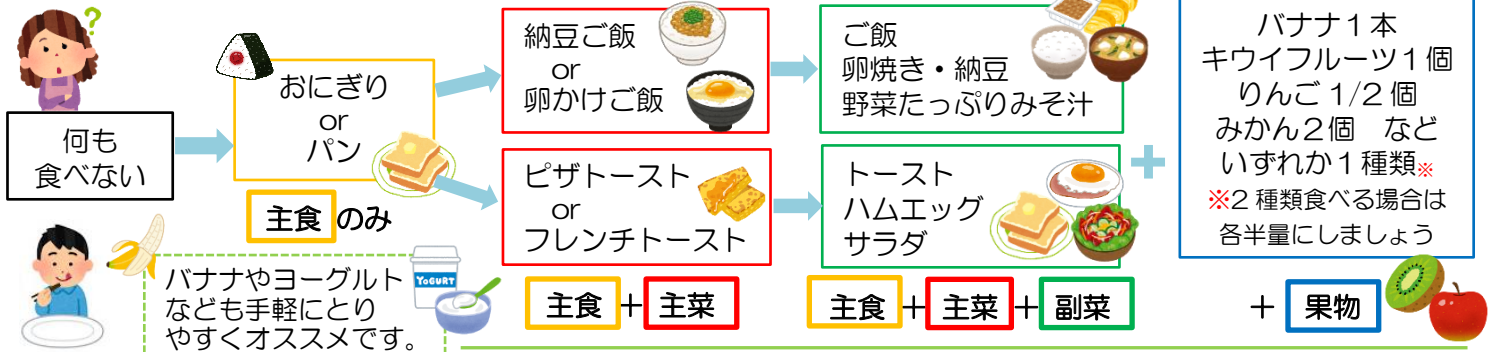
朝は“ご飯食”がオススメ!

お米を食べる“ご飯食”は、ゆっくり消化・吸収され、ブドウ糖が長時間にわたり安定して脳に供給されます。腹持ちもよく、エネルギー補給もでき、朝ごはんにオススメです。



◆朝ごはん、どんな物を食べたらいい?

朝ごはんを食べていない人は、バナナやおにぎり、パンなど手軽な物から始めてみてはいかがでしょうか。下記のように少しずつ品数を増やし、**主食**（ご飯、パンなど）・**主菜**（肉、魚、卵、大豆製品など）・**副菜**（野菜など）の揃ったバランスの良い朝ごはんを目指しましょう!



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします お気軽にスタッフにお声掛け下さい



★簡単レシピ★ キムチ納豆丼

調理時間 約5分



【材料】(1人分)
ご飯・・・1杯
納豆・・・1パック
キムチ・・・30g
卵黄・・・1個
レタス・・・1枚

【作り方】
① 納豆は付属のタレをかけ混ぜておく。
② 器にご飯を盛り、レタスをちぎってのせ、①の納豆、キムチ、卵黄をのせて出来上がり。

エネルギー：409kcal
たんぱく質：13.9g
塩分：0.7g

ポイント
丼ぶり1杯で、主食・主菜・副菜がとれ、火や包丁、まな板を使わないので、忙しい朝にオススメです!



株式会社 オオノ ひかり薬局 プラザ薬局

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製