



# 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はなく、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。



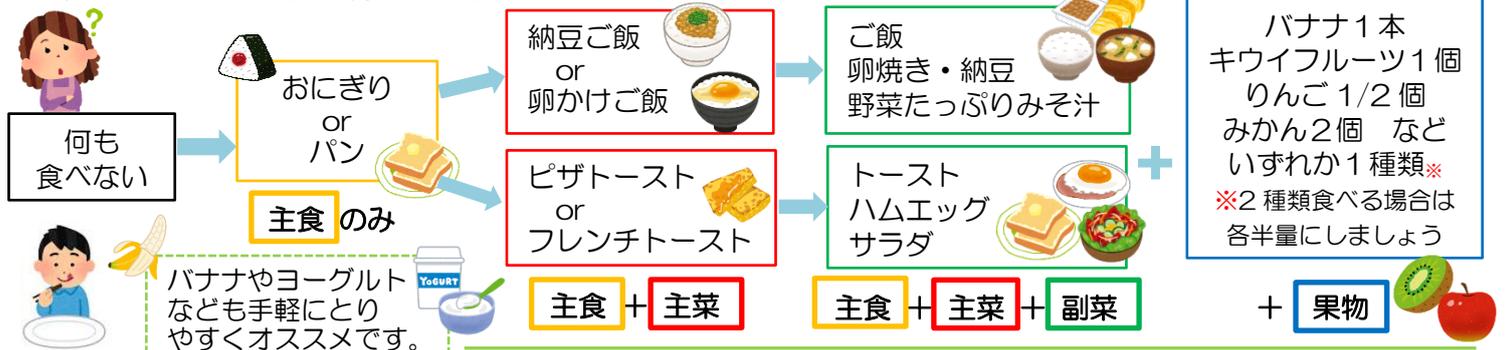
### 朝は“ご飯食”がオススメ!

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!