



朝食はパンとご飯どっちがお勧め？

朝食はパン、ご飯どちらを食べることが多いですか？朝食は体を目覚めさせ、脳を活性化させるのに重要な役割があります。今回はご飯とパンそれぞれの特徴や、栄養バランスが整う朝食の組み合わせ方などをご紹介します。

◆パンとご飯の特徴

<p>パン</p> <p>朝食を手軽にとりたい方、すぐにエネルギー補給したい方にオススメ！</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手軽に食べられる • 食事の準備に時間がかからない • 消化吸収が早いので、すぐにエネルギー源になる <p>メリット</p>	<p>ご飯</p> <p>満腹感を得たい方、昼食が遅くなりそうな方にオススメ！</p> <ul style="list-style-type: none"> • 腹もちが良い • パンに比べ消化吸収が穏やか • パンに比べ噛む回数が多く、満腹感を得やすい • おかずになるメニューが多く、栄養バランスが整いやすい <p>デメリット</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 腹もちがよくない • パン自体に食塩を多く含むものもある (100g中 フランスパン 1.6g、食パン 1.3g) • おかずになるメニューがご飯より少なめ 	<ul style="list-style-type: none"> • 食事の準備に時間がかかる • ご飯だと和食中心の食事になりやすく、食塩をとり過ぎてしまう

◆栄養バランスのよい朝食にするには…

栄養バランスのよい朝食にするには、**主食**（ご飯・パン・麺など）、**主菜**（肉・魚・卵・大豆製品など）、**副菜**（野菜・きのこ・海藻類など）を揃えることが大切です。下記にパン、ご飯それぞれのメニュー例をご紹介します。



【パン】

例① 牛乳、サラダ、果物、食パン、オムレツ

例② YOGURT、果物、ヨーグルト、ロールパン、野菜スープ（ソーセージ・卵入り）

【ご飯】

例① 焼き魚、果物、ご飯、酢の物、みそ汁

例② 目玉焼き、果物、豆腐、サラダ、ご飯

時間がない時 **【パン】** ピザトースト、牛乳

朝は忙しくて時間がないという方は、このような組み合わせでもOK！

時間がない時 **【ご飯】** カット野菜をご飯にのせ、その上に納豆をかけて野菜たっぷり納豆ご飯



菓子パンや調理パンだけで食事を済ませるのは、どうなの？

菓子パン（あんぱん、クリームパン、メロンパンなど）や調理パン（カレーパン、コロッケパンなど）だけの食事では、糖質や脂質の割合が多くなり、栄養バランスは崩れがちです。食パンやロールパン、フランスパンなどシンプルなパンを選ぶと、おかずのメニューを組み立てやすく、食事バランスを整えるのに役立ちます。

オススメ！



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