



栄養だより

3月号
2023年3月1日
栄養科

皆さん朝食は毎日しっかりと食べられていますか？朝食は脳と身体のエネルギー補給や生活リズムの調整などの役割を担っています。朝食で栄養をしっかりと補給し脳と体を目覚めさせましょう。

～朝食を食べないと～



朝食を抜く



なんとなくイライラ、勉強や仕事に集中できない

～朝食を食べると

生活のリズムが整い体調がよくなる

体温が上がり代謝が良くなることで
脳や身体が活発に活動

朝食を食べると空腹時間が短くない
食後血糖値の急激な上昇を抑える



ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことが出来ないためすぐに不足してしまいます。空腹な状態で起きた朝の脳はエネルギーが欠乏している状態です。

朝食を摂ることで体や脳のエネルギー源になるため
集中力・記憶力を高める

体内リズムを整え、胃や腸を刺激し
排便を促します



～朝食をとる習慣から始めてみましょう～

<ステップ1>

夕食の食べる時間を工夫しましょう！

→20時までには食べ、就寝前の3時間以内はお粥やうどんなどの消化に良い食べ物を選びましょう
夜遅くなるほど消化・吸収能力は落ち、次の日の朝食に影響し食欲がわきません

<ステップ2>

朝食を食べる習慣を付けましょう！

→飲み物など軽いものから始める

例)市販の野菜ジュース、スープ、味噌汁など



<ステップ3>

何か1つでも口に含んでみましょう！

→前日にパンやおにぎりを買っておくのも1つの手で

例)果物、ヨーグルト、チーズ

冷凍したご飯、前夜の残りものなど



<理想の朝食>

バランスの良い食事の基本は主食・主菜・副菜がそろったメニューです

- ・主食→ご飯、パン、麺など
- ・主菜→肉、魚、卵、大豆製品など
- ・副菜→野菜、キノコ、芋、海藻など



よく噛んで食べましょう！