

4月号

栄養だより

～朝食は食べなきゃだめ！？～

朝は誰も忙しいもの。「時間がないから」と朝ごはんを食べない人もいるのではないのでしょうか？

今回は欠食しがちな朝食の効果についてお話しします。



朝食の効果

① エネルギー源や栄養素の補給

私たちの身体は寝ている間も新陳代謝を行い、エネルギーや栄養素を使っています。朝食を食べることで就寝中に使われた分・午前中活動するためのエネルギーと栄養素を補給する役割があります。

② 体温上昇を促し、維持する

朝食を食べた人は食べていない人と比べると、朝食を食べる人で、朝食後から昼間にかけて体温が上昇し、その状態を維持できるという報告があるようです。

栄養を補給するという理由だけでなく、体温を維持して1日のリズムを整えるという意味でも朝食は重要なんだね～



そうですね！

次に、朝食時に摂っておきたい栄養素3つを紹介します。

朝食に摂りたいオススメ栄養素！

ごはんやパンなど
でんぷん質を含む「炭水化物」□

脳はブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも大切なエネルギー源のひとつです。☺



牛乳・ヨーグルト・チーズ・卵
などの良質な「タンパク質」□

タンパク質は筋肉や臓器を作り栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて体を目覚めさせましょう！☺



野菜や果物などの
「ビタミン・ミネラル類」□

体に活力をつけるためや、他の栄養素をうまく働かせるために欠かせません。☺



インスタントのトマトスープを使ったチーズトマト

エネルギー 230 Kcal 塩分 1.3g
たんぱく質 6.9g

時にはインスタントを使うのも一つの手。でも、塩分量は多くなるので注意しましょう！



材料 1人分

ごはん	60g
トマトスープ	150ml
チーズ	15g

作り方

- ① インスタントのトマトスープをスープ皿につくる。
- ② ①にご飯を入れ、チーズを盛り付けて完成。

ひまわり薬局 管理栄養士 武田 知芳里

栄養相談 550円、相談時間は1回30分程度で実施しています。お声掛けください。