



今回のテーマ

『朝ごはん』 ～朝ごはんスイッチオン!～



**皆さんは朝ごはんを食べていますか？
なかなか朝ごはんを食べられない方が多いのではないのでしょうか？
1日元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう！！**



朝ごはんの効果

①カラダをすっきり目覚めさせます

睡眠中に低下した体温や血糖値をあげます。これによって体を目覚めさせます。

②集中力を高めます

脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源にしています。朝ごはん炭水化物を摂ると消化されてブドウ糖になりますので朝の集中力が上がります。

③肥満を予防します

朝食を食べないことで、食事の間隔が空き過ぎるとエネルギー不足から体は飢餓状態になり、次に入ってきた栄養をどんどん溜め込むようになるので太りやすくなります。

④便通をよくします

食べたものが胃に入ると、その刺激で大腸が活発に働いて、便を直腸に送りだします。

*いくら朝食が体によいといっても食べすぎは禁物！消化管に血液が集まり、かえって眠くなってしまうので量はほどほどにしましょう。また、特に朝ごはん昼ごはんの間の時間があく方は、脂肪分も適度に食べないとお腹がすいてしまうので、自分にあった朝ごはんを見つけていくのが大事です。

★ポイント！★

朝食を抜くと・・・肥満体質・便秘・生活リズムの崩れ・やる気喪失などの原因に・・・

朝食をとると・・・すっきりした目覚め・快適なお通じ・集中力を高める・やる気増進
栄養バランスアップ などに効果的！

朝食抜きがちな人のための食べる工夫

ステップ1

少量ずつ始める

空腹のままでは胃酸が胃壁を強く刺激して胃を荒らす原因になります。

どうしても食べられないという方はせめて飲み物だけでもとりましょう。

* コーヒーや緑茶などにふくまれるカフェインは胃を刺激するので空腹時には控えましょう。

ステップ2

食べやすいものを選ぶ

洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜、フレッシュジュース、牛乳やチーズ、ヨーグルトといった乳製品、おにぎりやパン、シリアルなど手早く準備しやすいものを用意します。

ステップ3

朝ごはんを自分で作る

ゆとりをもって起きられるようになったら、少し手をかけて朝ごはんを調理してみましょう

* 毎日の残り物を上手に利用しましょう。

朝ごはんにはどんなものをどれだけ食べればよいでしょう。
理想的な朝ごはんのために、揃えたい食材をピックアップしました。

☆朝ごはんを意識してとりたい食材☆

1. 主食をしっかりとりましょう(米・パンなど)

主食に含まれる糖質(炭水化物)は、ブドウ糖に分解されて活動のためのエネルギーや脳の栄養源に。いずれか一つを選んで、朝食では特にしっかり摂るように心がけましょう。

2. タンパク質をそろえましょう(卵・乳製品・肉類・魚介類・豆製品など)

タンパク質には、睡眠時に下がった体温を上昇させる働きがあります。一日の活動力を高めるためにも、いずれか一つはとりたいですね。

・ただし、油脂類や塩分の摂りすぎにもつながるので、食べすぎには注意しましょう。

3. ミネラルも忘れずにとりましょう(野菜・果物など)

ビタミンやミネラルは体の機能調節に役立ちます。現代人は野菜の摂取量が不足しがち。積極的に食べるように心がけましょう。できるだけ色の違う野菜を選ぶのがポイント！

・野菜は1食100g以上を目安に、(お浸しなら小鉢1杯くらい)極的に意識して取り入れましょう。果物は、1日1回とりましょう。

基本的に朝ごはんの理想的なエネルギー量の目安は約600kcal

これは18~29歳の一般女性の1日のエネルギー量の約1/3にあたります。

年齢や性別・活動内容によって朝食の量を増減し、1日のエネルギーバランスを調節しましょう。

●ごはん＆パン、どっちの朝ごはんがいの??●

ご飯は血糖値の上昇が緩やかで、効率よくエネルギーとして使うことができるためパンに比べて体内で脂肪が作られにくい状態になります。

また長時間血糖値を一定に保ってくれるので腹持ちがよく、昼までのエネルギー源として適しているといえるでしょう。

目覚めが良くない人は、血糖値を素早く高めてくれるパンを主食にするのがおすすめです。

ご飯に比べ、消化吸収が早いため、寝てる間に下がった血糖値を素早く上げて、

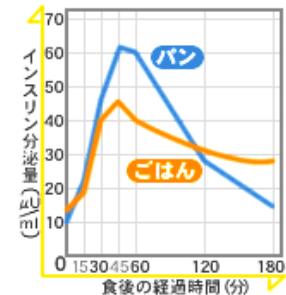
脳へのエネルギー補給になります。

一般に、粒のまま・未精製のもの(玄米やライ麦パンなど)は血糖値の上昇が穏やかで、

逆に製粉・精製されたもの(白いパンや餅など)の方が急激に上昇しやすい傾向があります。

主食を選ぶ時の参考にされてはいかがでしょうか？

<参照: でんぷん質食品とインスリン分泌量の関係/クールストンら(1981年)>



主食・タンパク質・ミネラルの
食材が揃っていればご飯・パン
どちらを食べても大きな違いは
ありません。

いろいろな組み合わせでバランス
よく食べましょう!!



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。http://www.reliance-cosmos.co.jp/

☆次回の食通信のテーマは“ストレス”を予定しております。

栄養士 小田・植田・佐々木・篠田・島岡・為政・中野・西光・広井・廣田・藤原

