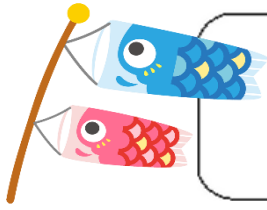




今回のテーマ



## 朝食を食べよう!



忙しい朝、つい朝食を抜いてしまうということはありませんか？  
私達の身体にとって目覚まし時計のような役割をしてくれる「朝食」。  
朝食をしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう!

### 朝食の役割

#### ① 集中カアップ



脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。  
朝はエネルギー不足の状態であるため、  
朝食をしっかり食べることで脳が活性化し  
集中カアップにつながります。

#### ② イライラ解消



朝食をよく噛んで食べることで幸せホルモン  
と呼ばれる「セロトニン」が分泌され、  
イライラの解消につながります。  
※セロトニンについては「コスモス“食通信”  
令和2年8月号(No.286)」をチェック!

#### ③ 体温の上昇

睡眠中に低下してしまった体温を上昇させ、  
休んでいた脳や身体を活性化させて  
くれる効果があります。



#### ④ 肥満の予防

朝食を抜いてしまうと、空腹状態のまま  
昼食を食べることになります。そうすると  
血糖値が急激に上昇し、体がエネルギーを  
余分にため込んでしまい肥満になりがちに…。

### 摂りたい栄養素

取り入れたい栄養素は「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル」などです。  
自分なりに工夫してバランス良く食べることを心掛けましょう!

#### 炭水化物

炭水化物は体内で「ブドウ糖」  
の形で存在しています。  
集中カアップのためにも、  
大切なエネルギー源の一つ  
となります。

##### 【食材例】

ごはん、パン、いも類 など。



#### たんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器・骨  
など、主要な部分の材料に  
なります。

##### 【食材例】

牛乳、チーズ、肉、魚、  
ヨーグルト、卵 など。



#### ビタミン・ミネラル

エネルギーにはならないものの、  
体の働きを調整してくれる栄養  
素で、成長や健康維持に欠か  
せません。

##### 【食材例】

野菜、くだもの など。



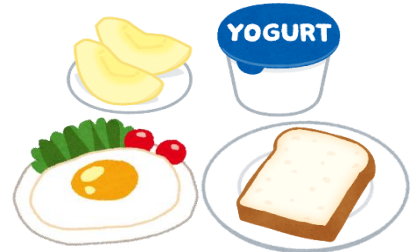
## 朝食の例



ご飯・焼き魚  
味噌汁(野菜たっぷり)



おにぎり・サラダ  
だし巻き卵



食パン・目玉焼き  
果物(りんご)・ヨーグルト

## 朝食を食べる習慣をつけましょう

朝時間がない人や現在朝食を食べる習慣がない人にとって、最初からバランスの良い朝食を食べるといのはハードルが高いかと思います。

まずは調理せずすぐ食べられるものなどから試してみて、徐々に朝食をしっかりと食べる習慣をつけてみてはいかがでしょうか。

### 例えば…

#### 牛乳・乳製品



中でもヨーグルトなどは常備しておけばすぐに食べることができます。たんぱく質やカルシウムも摂れておすすめです。

#### 果物



バナナやみかんなどは包丁を使う必要がないため手軽に食べられます。ヨーグルトと一緒に食べるのも良いと思います。

#### 納豆



手軽に取り入れられる食材の一つです。たんぱく質も多く含まれています。

#### シリアル



ビタミンやミネラルを手軽に補うことができます。牛乳やヨーグルトと一緒に食べることでたんぱく質やカルシウムも摂れます。

#### おにぎり



コンビニ等でも手軽に購入でき取り入れやすいです。たんぱく質も一緒にとるためには鮭やツナなどの具材が使われたものが◎。

#### サンドイッチ



卵やツナ、チキン入りのものはたんぱく質も一緒に摂れます。野菜が使われているものを選ぶのもおすすめです。

※ 朝食欲がないという方は、可能な限り夜9時以降の食事を控えるようにしてみましょう。



朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも

明らかになってきているようです。

1日3食しっかり食べることを心掛け、良い生活リズムをつくっていきましょう!!

参考資料:株式会社明治/食の栄養バランスチェック (<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/tyousyoku/>)

森永製菓株式会社/プロテインの教科書 (<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=155&category=health>)

農林水産省/みんなの食育 ([https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics2\\_02.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_02.html))

◎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。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リライアス 双葉薬局グループ 担当栄養士:倉西

