

# 栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 65 平成26年4月号

## 朝食を摂ろう！

「1日の始まりは朝食から！」とはいうように、朝食は、脳の働きや健康に関与します。1日のスタートの活力としてとても大切な朝食をしっかり食べましょう！

### ●朝食を食べないと…？

- 疲れやすい！
- 生活習慣病（糖尿病・肥満など）になりやすい！
- 集中力がなくなる！
- お腹が空いてイライラする！



### ●朝食が大切なわけとは…？

**脳を活発に働かせる！**

脳はエネルギーは消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食は、脳のエネルギー源として重要なのです。

**体温を上昇し、代謝が高まる！**

寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食が大切です。

**排便の習慣をつける！**

朝食を食べ腸に刺激を与えることで、排便の習慣をつけることが望ましいです。

**生活習慣病の予防になる！**

朝食抜きの1日2食の食生活は、血糖値を低下させるホルモンが働きにくくなり、糖尿病や肥満など様々な生活習慣病の原因になります。

**3食きちんと食べ心身共に健康な体にしましょう！**



## ●どんな朝食を摂ればいいのか…？

主食・主菜・副菜・汁物を取り合わせた「一汁三菜」が理想的です！

「一汁三菜」…ごはん、汁物に肉や魚、卵などのタンパク質を補う主菜を一品、野菜、海藻、きのこ、果物などのミネラルやビタミン、食物繊維を補う副菜・副副菜を2品組み合わせた食事のこと！



## ポイント！！

- ★ 脳にエネルギー補給のために、ごはんやパンなどのデンプン質を多く含む食品
- ★ 体温を上げるために肉・魚・卵・乳製品類などたんぱく質を多く含む食品
- ★ 活力を付け、体の調子を整えるために野菜・果物・海藻類・きのこ類などのビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な食品

これらを組み合わせた朝食を摂りましょう！