



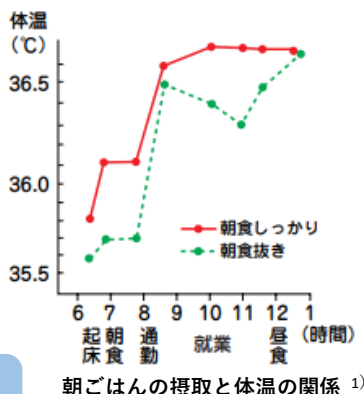
朝ごはんは風邪を引かない身体に

「冬は寒くてギリギリまで寝ていたい」「朝ごはんを用意するのが面倒」という方はいませんか？ ごはんには、睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳や身体機能を動かすエンジンの役割があります。朝ごはんを後回しにしがちな冬こそ、しっかり食べて身体を目覚めさせましょう！

身体をあたためる朝ごはん

朝ごはんを食べていない人は、エネルギーが不足しているため体温を維持することができません。**体温は1℃下がると免疫力は30%減少する**とも言われています。免疫力が低下すると身体を守る機能が弱まり、身体が疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。

寒い冬を元気に過ごすためにも
朝ごはんは欠かせません！



その他にも！

- ・摂取栄養量不足の改善
- ・生活習慣病発症リスク軽減
- ・腸内環境の改善
- ・集中力を高める
- ・心の健康を保つ など

朝ごはんを
食べると
いいこと
だらけ！



必要な栄養素は足りていますか？

〈朝ごはんを食べる習慣がある方〉

朝食に限らず、食事は①**主食（炭水化物）** ②**主菜（たんぱく質）** ③**副菜（野菜・海藻類）** の3点が揃っていることが理想です。抜けている食品がある方は足りないものをプラスしてみましょう！

エネルギーのもとになる

① 主食（炭水化物）

1日のエネルギーの50～60%は**主食**から摂ります。脳は糖質を使って働くので、不足すると疲れやすくなったり集中力が低下したりします。

〈炭水化物の食品〉

ごはん、パン、麺類、いも類など



身体をつくる

② 主菜（たんぱく質）

たんぱく質は筋肉、臓器、血液など**身体をつくるもとになる**栄養素です。また、たんぱく質は分解されるときに熱を生み出すので、食べると身体も温まります。

〈たんぱく質の食品〉肉、魚、卵、大豆製品、乳製品（牛乳・ヨーグルト）など

身体の調子をととのえる

② 副菜（野菜・海藻類）

野菜などに含まれるビタミンやミネラルは、**身体の機能を正常に保つ**ために必要不可欠です。意識して摂取しないと不足しがちなので、積極的に摂りましょう。〈ビタミン、ミネラルの食品〉野菜類、海藻類、果物など

Check! 当てはまる方は注意！ 食べかたのポイント

血糖値が高い方 最初に**主食（炭水化物）**を食べると血糖が上がります。まずは**野菜**や**たんぱく質**、最後に**炭水化物**の順に食べ、血糖上昇をゆるやかにしましょう。

減塩が必要な方 汁物は塩分量が多いのでサラダなどに変えて減塩しましょう。

食べられない理由はなんですか？

〈朝ごはんを食べる習慣がない方〉

食べない
ことに
慣れている



こんな人は！手軽なものから慣れていきましょう

Step1 スープや飲み物などから始めてみましょう

野菜100%ジュースやインスタントスープなど手軽に用意できるものから始めてみましょう（甘いジュースは×）。温かい飲み物は冷えた身体を温め、代謝も高めてくれます。まずは朝何か口に入れる習慣を。



*糖尿病の方は野菜ジュースでも糖質の少ないものを選びましょう。
*あくまでステップアップの過程です。野菜ジュースだけでは十分な栄養は補えません。

Step2 炭水化物をとみましょう



炭水化物は身体の大切なエネルギーになります。コンビニで買うのも手軽で良いですが、菓子パンは避けましょう。



*コンビニのおにぎりは塩分が1g以上含まれます。減塩が必要な方は手作りが良いでしょう。

Step3 たんぱく質をプラスしましょう



- ・食パンに卵を乗せる
- ・おにぎりを具入りにする
- ・スープに豆腐、お肉をプラス
- ・ヨーグルト、サラダチキン、納豆をプラス など

Step4 野菜をプラスしましょう

不足しがちな野菜は汁物やサンドイッチなどに入れて補うのがおすすめ！

朝から
作るのが
面倒



こんな人は！夕食の残り、冷凍食品を活用しましょう

夕食のおかずを取り分けて、朝用に用意しておく便利です。



ごはん



野菜炒めの残り

or



煮物の残り

〈余裕がある方は…〉

具入りおにぎりやおかずトースト
を冷凍しておくのもおすすめ！

冷凍したごはんやパンは2週間程度保存が可能です。時間があるときにまとめて作って冷凍しておけば、朝は温めるだけ！洗い物もありません。



〈例〉ほうれん草と卵のトースト ピザトースト（野菜、卵、チーズ入り）

たんぱく質と野菜
を組み合わせられ
たらバッチリです！

朝はお腹が
空かない



こんな人は！
夕食の量を見直しましょう



夕食を食べる時間が遅い方は、朝なかなかお腹が空かず、欠食になりがちです。そんな方は、夕食を腹八分目に抑えることを意識してみましょう。また、寝ている間に胃に負担をかけないためにも、消化に良い食事をすることも大切です。

ごあいさつ

あけましておめでとうございます。本年も不定期にはなりますが、栄養科から様々な情報を発信していきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

