



今月の担当は
管理栄養士
森村です。

新年度がスタートしました。今年度も食生活に役立つ情報を発信していきます。今月のテーマは「朝食」についてです。朝食は元気に1日を過ごすための原動力です。気持ちも新たに食生活を見直してみましょう。

朝食を食べないとどうなるの？

★集中力や記憶力が低下する

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。朝起きた時、体内のブドウ糖は不足していて、脳もエネルギー不足の状態です。しっかり補給して集中力を高めましょう。

★肥満や生活習慣病のリスクが上がる

食事を抜くと、体は次に入ってきた栄養素を「貯め込んでおこう！」と思い、**脂肪として蓄積してしまいます**。朝食を食べて肥満を予防しましょう。

★体温が上がらない

寝ている間は体温が下がっています。**食事を摂ると、栄養素が代謝されて熱を産生するため、体温が上がります**。体温が上がると脳の活動も高まります。

★便秘になりやすくなる

朝食を食べ、**胃に食べ物が入ることで腸が動き出し排便を促してくれます**。朝は忙しいですが、少し時間にゆとりを持ってトイレに入るように心がけるとよいでしょう。

朝食も「主食＋副菜＋主菜」でバランスを！

脳を働かせるためには**ブドウ糖も必要**ですが、**タンパク質やビタミン類などその他の栄養素も必要**です。ご飯やパンだけなど偏らないように組み合わせて食べましょう。

脳に効く！！朝ごはんの組み合わせ

ブドウ糖の代謝を助ける**ビタミンB群**の多い食材を利用しましょう。
食材：豚肉・大豆製品・卵・乳製品

主菜



副菜

食物繊維を摂って腸を動かしましょう。**ビタミンB群の吸収を良くするネギや玉ねぎの利用**もよいでしょう。

脳に必要なブドウ糖を補給します。**雑穀米**を加えると**ビタミンB群や食物繊維も補給**できます。



主食

旬の野菜を使ってパッと一品 アスパラのきんぴら(1人前)

※農林水産省HP：めざましごはんより抜粋

<材料>

アスパラ4本
醤油 小さじ1
和風顆粒だし 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1
水 大さじ2
ゴマ油・七味 適量



- ①アスパラは硬いところは皮を剥き、斜めに4等分する。
- ②フライパンを熱しサラダ油を入れ、①を炒める。
- ③火が通ったら水と顆粒だしと醤油を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④仕上げに少量のゴマ油と七味を加えて出来上がり。