



今月の担当は
管理栄養士
山本です。

だんだん暖かくなってきましたね。気づけばもうすぐ、ゴールデンウィークですね。今回のテーマは「朝食」についてです。皆さん、朝ごはんは食べていますか？ 新年度になり、新生活を迎えた方、そうでない方いらっしゃると思いますが、これを機会に朝食を見直してみましょ。

朝食を食べないとどうなるの？

★脳や精神に悪い影響

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかたどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。



★体温が上がらない

寝ている間は体温が下がっています。朝食を食べると体温が上昇して、血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよく噛むことで脳や胃腸が刺激され、脳も身体も目覚めます。



★肥満や生活習慣病のリスクが上昇

食事を抜くと、身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。



脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖

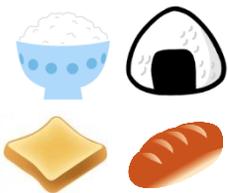
ブドウ糖は体内に多く貯蔵しておくことができません。寝ている間も脳は活動しているので、起床時の脳はエネルギーが不足している状態です。ごはんやパンなどの主食に含まれる**炭水化物**は、脳のエネルギー源となるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、食べることで脳が活発に働き、午前中の仕事や活動の集中力、記憶力を維持することができます。



栄養バランスを意識しよう。

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。

主食



主菜・副菜・汁物・フルーツ・乳製品



朝食(例)



食べる時間がない人は・・・

サンドイッチやおにぎり一つと野菜ジュース、牛乳1杯でも良いので、どんなスタイルでも毎日朝ごはんを食べる習慣をつけるということが大切です。コンビニを利用することも1つの方法です。

