



春は新しいことがたくさん始まる季節です。心機一転、元気良く新生活をスタートさせたいですね。一方、忙しさにかまけて、ついつい食生活も乱れ気味。“食”は元気の源です。まずはしっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしてみませんか。

「朝ごはんが大事なワケ」

①やる気・集中力UP

脳のエネルギー源はブドウ糖。朝はごはんやパンなどの炭水化物を食べて、脳の働きを活性化させましょう。やる気や集中力がでて、仕事や勉強もはかどります。

②便秘解消

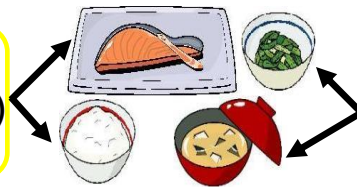
食事を摂ることで胃腸が刺激され蠕動運動が正しく行われて、便意をもよおします。食べた後にトイレに行く習慣を。

③メタボ予防

食事の間隔が開くと、体は『次、いつ食べ物が貰えるか分からないので貯めておこう!』と、体に余分に栄養を蓄えようとします。そうすると、脂肪を溜め込みやすい太りやすい体に。同じ1日の食事でも、朝食をしっかりめに、その分夕食を軽めにする習慣をつけるだけでも、メタボ予防になります。

栄養バランスも大事

主食(ご飯・パン・麺)と、**主菜**(肉・魚・卵・大豆料理)は1品ずつが理想的。



副菜(野菜・きのこ・海藻類)は、1~2品が理想的。ちなみに1日の目安は5品。

朝ご飯を食べる習慣がなかった人は...
牛乳1杯やバナナ1本、ヨーグルト、シリアルなど、食べられるものからはじめてみましょう。砂糖や脂肪分が多い菓子パンは要注意!

手間のかからない工夫

電子レンジを利用☆簡単調理で野菜料理を1品増やそう!

《もやしの巣ごもり風》

1人分:130kcal 塩分0.2g

【材料】

もやし 1/3袋
卵 1個
塩 少々
こしょう 少々

【作り方】

- ①もやしを洗う。
(時間があれば、細切りのキャベツにしてもよいでしょう。)
- ②もやしを耐熱容器に敷き、中央に卵を割り入れる。
※このとき、卵黄を竹串で2~3箇所刺しておく。
- ③塩・こしょうをし、ラップをかけて、電子レンジ(500w)で、2~3分加熱する。



朝は、ご飯とみそ汁だけ。パンにコーヒーだけ...という方には特にオススメ。1品増やして、栄養バランスをアップさせてみませんか。

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。