

今回のテーマは 朝食 ～元気の源 朝食～

朝食は1日の始まりの大切な食事です。
しかし「朝食をとるくらいなら少しでも寝ていたい」「朝は食欲がない」という人が多いようです。朝食を抜いたときは「頭がボーっとする」「集中力がない」などで仕事にも影響がでてくるのではないのでしょうか。
朝食をきちんと食べて元気に一日を過ごしましょう。



朝食の役割

1日をいきいきとスタートさせるには、活力源である朝食が必要です。食事の回数が減る場合、もっとも欠けやすいのが朝食です。朝食にはお腹を満たすだけではない大切な役割があります。

昼までの活動エネルギーを供給する

睡眠によって低下した体温を上昇させ体を目覚めさせる

血液中のブドウ糖の量を上げ脳の働きを高める

朝食の役割をきちんと機能させるためには、主食となる穀類や、主菜となる魚類・肉類・卵・大豆製品など、副菜となる野菜などのそれぞれの働きを意識し、栄養をバランスよく摂りたいものです。
人それぞれ必要エネルギー量は違いますが、朝食では1日のエネルギー量の約3分の1を摂るのが理想的といえます。



朝食を抜くと

頭と体がすぐに目覚める
ことができない

朝起きたときは、体温も低く、頭も体も活発に活動できません。朝食を抜くと、お昼までその状態が続くのですから、仕事や勉強に集中できないのは当然です。

朝食抜きは太りやすい
体質をつくってしまう

1日の食事の回数が減って空腹時間が長くなると、私たちの体は飢餓状態だと考えてしまいます。そして、栄養を効率よく吸収し、脂肪として蓄えようと働くため太りやすい体質をつくってしまうのです。

食生活が乱れる

朝食抜きは1日3食という健康的な食生活のリズムをスタート時から崩すほか、栄養バランスも悪くなります。

朝食のポイント

	メニュー例	利点	欠点	改善ポイント
和食	ご飯 みそ汁 納豆 卵焼き のり 漬け物	腹持ちが良い 栄養がしっかり 摂れる	糖分や塩分が多くなりすぎて乳製品や野菜が不足しがちになる	牛乳やヨーグルトを加える。牛乳などの乳製品には良質のたんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB ₂ 、鉄、カルシウムなどの栄養素をバランスよく含まれている 糖分や塩分が気になる人はご飯を減らしたり、漬物をひかえめに みそ汁に野菜や海草をたくさん入れて具沢山にして野菜不足を解消し、食物繊維をしっかりと
洋食	トースト 目玉焼き サラダ コーヒー 又は牛乳 果物	消化が良く、精質のほかビタミン・ミネラルが含まれている	サラダといえは淡色野菜になりがちで、緑黄色野菜が不足気味になる 脂質を摂りすぎることもある	目玉焼きなどに油を使う場合、キッチンペーパーでフライパンの余分な油をふき取ったり、サラダにはマヨネーズではなく、ノンオイルドレッシングを使うなどして、脂質の摂りすぎを防ぐ 緑黄色野菜不足にならない為にサラダに加えるなど工夫を もう1品野菜のおかずを加えてみて
コンビニ食	おにぎり 菓子パン お茶 牛乳	簡単に食べられる	糖質が多く、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足する	野菜ジュースなどを利用してみるのも1つの方法であれば、主食のおにぎりやパンだけでなく主菜、副菜になるものがそろってるものが良い

食べない場合

利点 なし

欠点 空腹時間が長くなることで脂肪の吸収率が高まり、脂肪が体に貯まりやすくなる。1日の必要エネルギーの不足や栄養素のバランスの偏りなどから、筋肉が落ちやすくなる。そのため、基礎代謝量が低下し太りやすい体質へ変化する。
1日の総エネルギーを2食で補おうとすると、1回の摂取量が増えることで、胃に負担をかけることになる。また、食事の間隔があくことは、胃液が粘膜を刺激し、胃壁をきずつける原因にもなる。

改善ポイント 最初は牛乳1杯、おにぎり1個や果物1つでもいいので胃の中に食べ物をいれましょう。流動性のある食品やシリアルなどを活用してみましょう。まずは食べやすいものから始め、食事をする習慣をつけて、徐々にバランスのとれた食事に切り替えましょう。



朝食改善のヒント

夕食を夜遅くたくさん食べない

夜9時以降の間食は避けるようにし、やむを得ず夕食が遅くなった場合は、うどんやおじやなどの消化の良い、油をひかえた軽い食事にしましょう。
夕食は食後に体を動かすことが少なく、体の機能が眠りに入るために低下しているため、軽めにし、睡眠までに2~3時間程度おくようにしましょう。

早起きをする

朝起きてすぐに食べるのでは食欲もわきにくいと思います。起きて30分ぐらい時間をおいてから食べるようにすると、食欲がわくと思います。
「朝はなかなか起きられないから...」という人は、寝る時間を30分でも早くしてみましょ。睡眠の1サイクルは90分です。寝付いてから3時間、4.5時間、6時間、7.5時間で起床時刻を迎えられるよう調節するとすっきりと目覚める事ができます。

朝、目覚めたら水を飲み、少し体を動かす

コップ1杯の水で腸を刺激することにより、食欲がわき、排便効果もあります。

朝作ったり、食べたりするのが面倒な人

夜のうちにある程度の食事の用意をしておきましょう。
どうしてもむずかしいという方は、まずは飲み物だけでも摂るようにしましょう。
慣れてきたら、徐々にバランスのとれた食事も摂るようにしていきましょう。



前日の残り物を使った一品料理

かぼちゃの和風ポタージュ

(エネルギー 160kcal 塩分 1.2g)

献立例 フランスパン、ハムエッグ、
かぼちゃの和風ポタージュ

材料	2人分
かぼちゃの煮物	150g
牛乳	200g
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

かぼちゃの煮物と牛乳をミキサーで攪拌し、なめらかにする。
耐熱の器に入れて電子レンジ(500W)で30秒加熱し、パセリをのせる。



サケときのこのチーズ焼き

(エネルギー 323kcal 塩分 1.1g)

献立例 ロールパン、サケときのこのチーズ焼き、
みかん

材料	2人分
サケのムニエル	1切れ
きのこ	100g
玉ねぎ	30g
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ2
とろけるチーズ	40g

作り方

サケのムニエルを1口大に切る。きのこは食べやすい大きさにする。玉ねぎは薄切りにする。
マヨネーズと牛乳を混ぜ合わせる。
グラタン皿にサケときのこ、玉ねぎを入れて をかけ、とろけるチーズをのせて200度のオーブンで6分加熱する。

お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

栄養士 片岡、高畑、実広