

栄養だより

「朝ごはんを食べて、体にスイッチ ON」



新元号の発表もあり、気持ちも新たに新しい年度がスタートしました。季節の変わり目で、暖かくなったと思っても、まだまだ朝・夕は冷え込んでおり、体調を崩しやすい時期です。体調を整えて一日を活動的に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。



朝ごはんの役割

① 体内リズムを整える

・朝ごはんを食べることで脳や体のエネルギー源を補給することができる。

② 体温を上昇させ代謝をアップさせる

・朝ごはんを食べることで寝ている間に低くなった体温を上昇させる。

体温が 1℃下がると基礎代謝が約 13%も下がるといわれている。体温を上げることで代謝が上がりエネルギー消費も上がる。



③ 排便をスムーズにする

・朝ごはんを食べることで腸が刺激され排便を促す効果がある。

理想的な朝ごはんのすすめ

昔から一汁三菜（ご飯・汁物・焼き物・煮物・酢の物）といいますが、忙しい朝に朝食は手軽に用意したいものです。でも、栄養バランスもとりたいし・・・

主食・主菜・副菜・汁物をそろえるようにすると、栄養のバランスが良くなります。



健康的な朝食を毎日続けるには、工夫が必要です。前日の夕食のおかずを利用したり、ご飯は炊いたときに一食分ずつ冷凍保存したり、小松菜・ほうれんそう・ブロッコリーなどの野菜を多めに茹でて冷蔵庫に常備したりすると便利です。みそ汁の具も前日の夜に切っておくなど下ごしらえをしておきましょう。

朝ごはんをしっかりと食べて、元気に一日をスタートしましょう。