

栄養ゆめだより



令和5年10月号
老人保健施設 ゆめの里
管理栄養士

朝ごはんを食べよう！
～目覚ましごはん～



誰もが忙しい朝の時間。
簡単に済ませることが多い朝食ですが、実はとても重要な役割をもっています。

①身体活動を活発にする

寝ている間に低下した体温を上昇させ
脳や身体機能をウォーミングアップさせます。

- ⇒代謝UPで肥満予防
- ⇒疲労回復、長時間の活動に備える
- ⇒ケガの防止



②脳の活動を活発にする

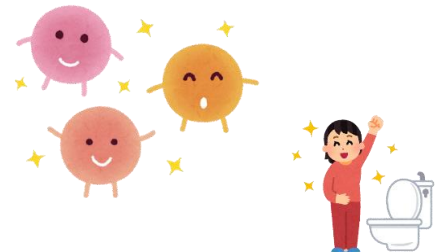
朝の脳はエネルギー欠乏状態。
脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものです。
ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことが出来ないため
朝ごはんを補ってあげることが重要です。

- ⇒集中力が増し、勉強や仕事の効率UP
- ⇒イライラ軽減

③ホルモンや酵素の分泌を促す

朝食が刺激となり、交感神経をコントロールする
セロトニンというホルモンが分泌されます。
体のあらゆる機能や働きが目覚めます。
また、胃腸が動き出すことでスムーズな便意を促します。

- ⇒内臓の活性化
- ⇒体内のリズムを整える



近年、食生活の変化が私たちの健康に大きな影響を与えていることはいうまでもありません。
運動、ダイエットに関心を持つ人が増えているもの事実です。

「脂質を控えめに…」 「たんぱく質を多く…」 「野菜をしっかり食べないと…」 と
食事の内容に気を使うだけでなく、生活スタイル全般にわたる見直しも必要です。

やってみよう!



朝の体が必要としている栄養素をバランスよく摂れるよう組み合わせを考えることもポイントになります。

◆炭水化物◆

脳のエネルギーとなるブドウ糖は炭水化物が分解されて作られます。

食品例) ご飯、パン、麺、シリアル、いも類 …など

◆たんぱく質◆

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。体温を上昇させるのにも効果的です。

筋肉量を増やそうとしている人に朝のたんぱく質は必須です!

食品例) 肉、魚、乳製品、豆製品 …など

◆ビタミン・ミネラル類◆

代謝を助ける働きがあります。脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

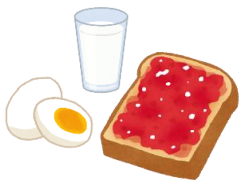
食品例) 野菜、果物、海藻類 …など

例えば、こんな朝ごはんはどうでしょう?



ご飯・焼き魚・ミニトマト・味噌汁・ヨーグルト

品数も多く、量もしっかり食べられる方は
主食・主菜・副菜・汁物が揃ったメニューで朝から元気いっぱい!



ジャムパン・ゆでたまご・牛乳

朝は手早く済ませたい方はささっと準備ができるメニュー!



スムージー や 牛乳がけシリアル

朝はあまり食欲がないなあ…という方はお腹の負担にならない程度に!
スムージーは豆乳で作れば、たんぱく質も強化できます。
シリアルはビタミン・ミネラル等の栄養素を調整しているものもあるので上手に使ってみるといいですね!

朝ごはんは1日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。また、誰か(家族)と会話をしながら食べることは食事の大切さを再確認する大切な機会になります。生活リズムの違いで家族みんなが食卓につくのが難しいのならば、休日だけでもよいです。朝ごはんを家族で食卓を囲む機会にしてみてもいいかもしれません。