

栄養科だより4月号

朝ごはんを食べましょう

4月になり、新生活が始まる方が多い時期ではないでしょうか。朝ごはんは1日の初めの大事なスイッチになります。しっかり朝ごはんを食べて新生活を元気に乗り切りましょう！！

《朝ごはんの役割》

朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させ、休んでいた脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。また、体にとって1日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計の役割があります。

朝食を抜いてしまうと、代謝が低い状態が続き、仕事や勉強の効率が悪くなります。また、イライラしやすくなる、だるさを感じやすくなる、太りやすくなるなどもあります。

《朝ごはんに必要な栄養素》

①ごはんやパンなどの炭水化物

: 脳の唯一のエネルギー源であるぶどう糖の供給源になります

②肉や魚などのたんぱく質

: 筋肉や臓器を作り、栄養素を運びます

③野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラル

: 脳がぶどう糖を消費するのにかかせません



朝食を食べない人は……

食欲が湧かない場合は、起床直後に水や牛乳、野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせるのがおすすめです。

まずは、乳製品や果物などの食べやすいものから挑戦してみましょう！

STEP①

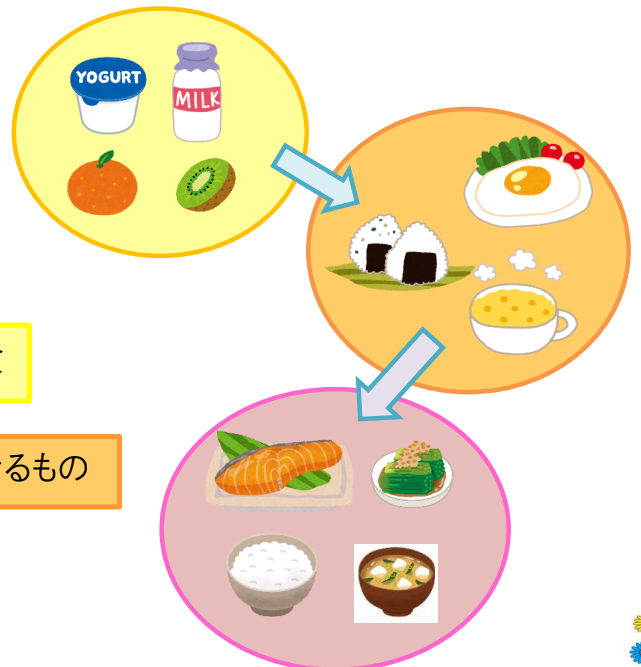
乳製品・果物・野菜ジュースなどの軽食

STEP②

おにぎり、目玉焼きなどの簡単に準備できるもの

STEP③

1汁3菜のバランスの良い食事



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで♪

星総合病院
栄養科