

栄養科だより 4月号

4月のテーマ：「朝食を食べて元気に新年度スタート！」

今月から新年度スタート！新生活が始まった方、新しいことを始めた方も多いのではないのでしょうか。
1日をしっかり頑張るために必要な要素の一つが「朝食」です。新年度の始めに普段の食習慣を見直してみませんか？

朝食の役割って？

集中力UP

脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給できます。
ブドウ糖はご飯やパンに含まれる糖質が分解されてできます。

体温の上昇

朝食を食べることで睡眠中に下がった体温が上昇、
その後午前中の体温の維持を助けます。

便秘の改善

胃腸が刺激され動きが活発に、腸のぜん動運動を促進させます。
食生活の乱れは便秘の原因のひとつと言われています。

朝ごはんは
体の目覚まし



✚ **肥満** の予防にも！ **★昼夕のまとめ食いによる食事量の増加改善・間食の防止が期待できます。**

朝食におすすめの組み合わせ

炭水化物

脳や体のエネルギー源
(ご飯・パン・いも類・麺類など)



たんぱく質

筋肉や臓器・血液などを作る
(魚・肉・卵・豆製品・乳製品)



ビタミン・ミネラル

体の調子を整える・代謝を助ける
(野菜類・果物類・きのこ類・海藻類)



手軽なもので
バランスよく

★ 食欲がなくて食べられない方はまずは**温かい飲み物**や**スープ**から始めてみるのがおすすめです。★

【主食にプラスワン！でバランス◎】 レンジで簡単ミルクスープ



<材料> (2人分)

- ・玉ねぎ 1/4個 ★牛乳 300ml
- ・冷凍ブロッコリー 4~5個 ★コンソメ 小さじ2
- ・ベーコンスライス 40g

<作り方>

1. 玉ねぎは薄くスライス、ベーコンは5mm幅に切る。
玉ねぎ・ベーコン・ブロッコリーを半量ずつカップに入れ、★を半量ずつ加える。
2. ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で2分30秒加熱する。
3. お好みでパセリ・黒胡椒を振りかけて完成



HOSHIEIYOUKA

栄養科のInstagramです