


 栄養室からの提案「朝食をしっかりとろう」	1ページ
 朝食献立例／今月の植物を探せ! vol.5／今月のイチオシ図書	2ページ
 子どものキケンな症状／「糖尿病教室9月」のお知らせ	3ページ
 外来からのお知らせ／アレルギー教室のクッキング／外来診察のご案内	4ページ

いよいよ新学期ですね。
遅かった梅雨明けに、新型インフルエンザの流行、いつもの「夏」を
感じる間もなく始まってしまった秋。でも、からだだけは夏バテしていて、
どうも調子が出ないという方……今月は

栄養室からの提案

「朝食をしっかりとろう」です



朝食が大切なこと

太陽が出るとともに目覚め、太陽が沈むと眠るとい
う生体リズムが私たちの体には、組み込まれています。
この生体リズムを崩さないことが、健康と体調を保つ
のに一番大切なことです。そのためには、早起きと朝
食が不可欠です。最近の調査によれば、20代男性の3
人に1人、女性では4人に1人が朝ごはんをしっかりと食
べていません。朝食は脳の働きとも深い関わりがあり
ます。朝食を食べずにすませてしまうと、脳のブドウ糖
は不足するため、集中力が持続せず、仕事や勉強に影
響が出てしまう可能性があります。また、前日の夜から翌
日の昼まで12時間以上も絶食になってしまうと、低体
温が続く基礎代謝も低下してしまいます。その上昼食
や夕食時に飢餓感が増してついつい食べ過ぎてしま
いますし、食事回数が少ないがために少しでも多く栄養を
蓄えようと太りやすい状態になってしまいます。



朝食をちゃんとちゃんと食べるには

- *前の日の夕食は、就寝3時間前には済ませ、寝る前には食べない。
- *10分でも早めに起きて、食べる時間を作る(って、なかなかできませんが……)。
- *朝食の習慣が途絶えてしまっている場合は、あたたかいカフェ・オーレとフルーツとか、シリアルと牛乳とフルーツとか、手軽に用意できるものから始めて、朝の行動パターンに組み込む。
- *ご飯食で味噌汁の味噌を溶かすのが苦になる場合は、インスタントの味噌汁に一つかみの乾燥ワカメをプラスしてもかまいません。最近はダシと一緒に練り込んであるチューブタイプのすぐ溶ける味噌が開発されています。それに乾燥ワカメとか豆腐の具をしっかりと入れてもらえれば、インスタントよりも充実感があります。

朝食をとるリズムができてきたら、内容に注目しましょう。まずは「主食・主菜・副菜」の黄金トリオがそろっているでしょうか?毎朝手間をかけて朝食をこしらえることは正直大変です。休みの日や(ままま休みたいけど……)、ある程度まとまった時間があるときに野菜やキノコを切ったりゆがいたりして、一食分ごとに小分けして冷凍バックに保管するのがオススメです。油揚げだって切って冷凍保管できます。自分で下準備した野菜やキノコ類を味噌汁やスープの具にしたり、さっと炒めたりするのは、さほど苦にならないものです。自分で工夫し、作りはじめてみると、段々とレパートリーが広がっていきます。是非、お試しください。



朝食を食べる楽しみ・
作る楽しみを見つけよう



次ページに
献立例あります
(栄養室 南川 聡)