



みなさん、朝食が健康のためにいかに大切かご存知でしょうか？朝食を食べないことで、代謝が落ちてしまい、体はエネルギーを溜め込みやすくなってしまいます。その結果、昼食量が同じでも太りやすくなってしまいます。逆に朝食をることにより、朝から頭もさえて、よく動くことができて代謝も上がります。また、朝食を抜くことにより脳が飢餓状態を感じてしまい、エネルギー確保のために昼のドカ食いにつながったりします。結果的に肥満や糖尿病などをおこしてしまう可能性もあります。朝食をとることが健康によいと言われる所以です。早寝早起きして1日3食しっかり食事をとる(規則正しい生活)ということは、以前から健康によいと言われていますが、今一度見直してみられてはいかがでしょうか。



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

## 朝食を食べよう!!

### 朝食を食べると...

#### ◇1日の食事の栄養バランスがよくなる。

タンパク質や炭水化物、鉄・ビタミン類などの栄養素の摂取が多く、穀類・野菜類・卵類などを食べることによりバランスが良くなります。

#### ◇正しい生活リズムになります。

早寝・早起きの人が多く、また、睡眠の質が良い人が多いことや不眠傾向の人が少ないという事も報告されています。

#### ◇心の健康と関係しています。

ストレスを感じていない人が多く、イライラする・集中できないといった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことが出来ていたという報告もあります。

#### ◇学力や体力の向上に繋がります。

学力が高く・学習時間が長いことが報告され、また、体力測定の結果が良い事が報告されています。



## 朝食におすすめ!!



● **卵**：タンパク質やビタミンなどの栄養素が豊富

● **グレープフルーツ**

柑橘系の香りは、シャキッと目を覚まさせてくれて、食欲を減らす効果がある。

● **バナナ**

バナナの糖質はゆっくり消化されるため腹持ちがよく、豊富なミネラルを含んでいる。

● **ほうれん草**

アミノ酸やビタミンBが豊富に含まれている。これらは脳の働きを活発にしてくれる。



### 簡単!!お手軽レシピ!!

## ほうれん草の卵とじ

### 材料(2人分)

- ほうれん草... 1束
- 木綿豆腐... 1丁
- 卵... 2個
- 中華スープの素... 適量
- 塩・こしょう... 少々
- サラダ油... 適量

### 作り方

- ①ほうれん草はさつとゆで、食べやすい長さに切っておく。
- ②熱して油を引いたフライパンに①を入れ、豆腐を手でつぶしながら加える。
- ③中華スープの素で味をつけ、塩・こしょうで味を調えたら溶き卵を入れてとじる。

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください