

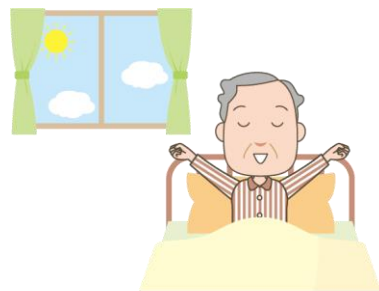
2月の給食だより



《 朝食は一日はじめの大事なスイッチ!! 》

厚生労働省は2020年12月、「令和元年国民健康・栄養調査」の報告書を発表。そのなかで、朝食を欠食した人は男性で14.3%・女性10.2%に達していることが分かりました。

朝食をとらない理由は「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」など。時間がないは、夜更かしによる朝ねぼうが影響しているとも考えられ、生活リズムが乱れると食欲も出ません。まずは、朝食をおいしく食べられるよう生活のリズムを整えることが大切です。



----- 朝ごはんの役割 -----

■脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。

■体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、決まった時間の排便を習慣にすることが良いと言われている「朝うんち」につながります。

■体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると体の調子がよくなり、元気に活動しやすくなります。

朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。**時間がないからといって抜かず食べる習慣をつけましょう!**前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利です。

Point 1

下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備をしたり、夕食のおかずを多めに作り、朝食にまわすことで、手間をはぶくことができます。

Point 2

調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



Point 3

パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

<農林水産省「確かめよう自分の一日」、多摩小平保健所「めざましスイッチ朝ごはん」参考>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2021年2月1日