

## 第17回 朝食をしっかりとろう！

「1日の始まりは朝食から」とはいうものの、朝食を食べない人が増えてきているようです。朝食をとらないでいると皆様が感じている以上に心や体に悪い影響を与えることがわかってきています。心も体も健康に保つために大切な朝食についてお話します。



### 朝食を抜くと起こる症状

朝食は充実した一日を過ごすためのスイッチとなる大切なものです。朝食を食べないでいると①疲れやすくなる②太りやすくなる③遊びや勉強に熱中できない④お腹がすいてイライラする⑤落ち着きが無く怪我をしやすくなるなどの症状が出てきます。

### おいしい朝食を食べるために

わかってはいるけどなかなか朝ごはんが摂れない場合の対策として

- ① 夜遅くまで間食しないように。
- ② 生活リズムを早寝早起きにして朝食を食べる最低 30 分前には起きて体を目覚めさせましょう。



### ～忙しい朝にバランスのとれた朝食を出すために～

忙しい毎日、朝は1分でも長く寝ていたいですがね。それでもお子さんが1日を元気に乗り切るためにはバランスのとれた朝食は欠かせません。

- ① 前日朝食用の食材カットや下味付けなど下ごしらえや作り置きしておく。
- ② 定番レシピを作っておけば、手順も頭に入っているので作業が早いです。
- ③ 複数の栄養が一度にたくさん取れる具沢山スープやサンドイッチ、リゾットなどもおすすめです。



### とりたい栄養と食材

バランスのよい食事の基本は①～④のグループからそれぞれ食品を使って料理をすることです。

#### ①主食（ごはんやパンなど）

脳のエネルギー源のブドウ糖になるので毎回の食事でも欠かさず食べることが大切です。

#### ②主菜（魚や肉類・卵・豆腐・納豆など）

たんぱく質源となる主菜はブドウ糖がエネルギーになるのを助け脳を活性化して精神を安定させるビタミンB1が豊富です。これらは主食と一緒にとることでよりいっそう効果が得られます。

#### ③副菜（野菜・きのこ・海藻類・適度な果物）

ビタミン・ミネラル・食物繊維など供給源となりストレスへの耐性を高めます。果物に関しては、糖分が多いのでとりすぎに注意しましょう。

#### ④汁物（スープ・味噌汁・牛乳・野菜ジュース）

水分補給のほか主食・主菜・副菜で足りないビタミン・ミネラルなど補います。

★とくにカルシウムは不足しがちです。カルシウムをたくさん含む牛乳・乳製品・小魚・大豆製品などを汁物にも積極的にとりいれましょう。

#### ★朝食組み合わせ例★

食材を上述の一汁三菜の①～④のグループから選び、組み合わせます。

例 1) ・サンドイッチ=①パン+②シーチキン+③コールスロー

・ブドウ=③

・牛乳=④



例 2) ・リゾット=①ご飯+②卵+粉チーズ+③ミックスベジタブル+④野菜ジュース

・キウイ=③



例 3) ・ご飯=①

・納豆=②

・お浸し=③ほうれん草

・味噌汁=④



文責/桑原医院

管理栄養士 坂井 エリサ (さかいえりさ)