



栄養部便り 2017年



～朝ごはんをしっかり食べよう！～

朝は忙しいから朝食を食べている時間がない、身だしなみを整えたい、あと5分寝ていたい、ダイエット中だから抜いちゃおう、そんな気持ちが優先してしまいますよね？
でも朝ごはんにはとても大切な役割があるんです！
朝ごはんはとても大事！
脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖

●朝食を抜くと脳や精神に悪い影響が！？



脳のエネルギー不足

イライラする
集中力の低下
記憶力の低下

脳のエネルギーはブドウ糖！
脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるもの。空腹状態で起きた朝の脳はエネルギー欠乏状態！



不足したエネルギーを補うにはお米、「**ごはん食**」がおススメです！ごはんは粒状なのでゆっくりと消化・吸収され、血糖値をなだらかに上げて長時間持続します。
脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源です。



朝食は9時までに食べよう！

●食後3時間で消化されるごはん
朝に食べたご飯は、健康な成人であれば**約3時間で消化され**、ブドウ糖の濃度は下がっていきます。昼食を12時に摂るとすればその3時間前、**遅くとも9時までにご飯を食べるといい**間隔でブドウ糖が補給できます。



食べる時間がない方

おにぎり1つと野菜ジュースでもOK！前日の残り物や、納豆、のり、卵など簡単なものでもOK！飽きないように色んな調味料を使うのがおススメ！



食欲がないとき

しそ、生姜、ごまなど香りのある食材や酢飯で食欲促進して少しでもエネルギーを！胃がもたれるような時はお茶漬けや即席粥でサラサラッと食べるのがおススメ！



朝食を抜いて空腹のまま昼食、あるいは夕食をいきなり食べると血糖値が急激に上がり、体はエネルギーを余分にため込んで太りやすくなってしまいます。毎朝食べる習慣をつけましょう！



ご相談は栄養部まで

