

食事のヒント

テーマ

朝食を食べていますか？

朝食を食べるためには、生活習慣の改善が欠かせません。しかし、実行するのは大変で、「わかっているけどなかなかできない」のが生活改善の難しいところです。良い食生活が習慣となるよう、できることから始めてみましょう。



回答は、
栄養管理室
谷 佳子(たによしこ)

現代の朝食事情 「時間がない」「少しでも多く寝ていたい」…こんな理由で朝食を食べない人は多いのではないのでしょうか？国民健康・栄養調査では、朝食欠食の状況は、子供も含め男女ともに年々高くなる傾向にあり、平成19年の結果では男性が30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2.5割という結果になっています。

朝食の役割 朝食は脳の働きにも関係しています。脳にとってブドウ糖は唯一のエネルギー源で、血液中に含まれているブドウ糖(血糖)が使われます。血糖は通常一定に維持されていますが、食事と食事の間で多少低下します。この低下が最も著しいのは朝食前です。そのため、朝に血糖が低下したまま、朝食を食べないと集中力の低下や、だるさ、眠さを感じるが多くなります。常に脳にブドウ糖を補給するためにも、朝食を食べることが重要です。その他、朝食は体温の上昇や、腸へ刺激を与えて排便を促したりと、1日の生活リズムをつくる大切な食事なのです。

献立例 ～主食がご飯の場合～



■材料(一人分)

- ご飯 …………… 150g(女茶碗に1杯)
- 味噌汁 …………… 玉葱、きのこ、若布、味噌12g
- 野菜サラダ …………… キャベツ、ブロッコリー、トマト、卵25g、ドレッシング10cc
- 冷や奴 …………… 絹ごし豆腐100g、ちりめん5g、生姜、青じそ、醤油3cc
- フルーツヨーグルト …… キウイ50g、プレーンヨーグルト80g

■栄養量

- エネルギー：530kcal
- たんぱく質：22.6g
- 脂質：13.5g
- 塩分：2.9g

朝食を食べるために 朝食を食べている人は食べていない人に比べ、夕食を午後8時台までに食べている人が多いという結果があります。まずは生活習慣を見直し、朝お腹がすくリズムをつくりましょう。

- 早寝早起きを心がけ朝型の生活にする
 - 夕食はできるだけ夜9時までに食べる
 - 夕食は腹8分目に食べる
- 休日など変えやすい日 遅くなる場合は、脂質を控から始めてみましょう。 えたり、食事の量を全体的に減らしてみましょう。

朝食の内容 まずは、ヨーグルトや牛乳、野菜ジュース、フルーツなど、のど越しがよく手間のかからないものから始め、慣れてきたらトーストやおにぎりなどを加えるとよいでしょう。ただし、菓子パンは砂糖や脂質が多く、エネルギー過多になるのでさげましょう。朝食を食べる習慣がついたら、主食(ご飯やパン)、主菜(目玉焼きや焼き魚、納豆など)、副食(汁物やサラダ、ソテーなどの野菜料理)を組み合わせ、栄養バランスを整えていきましょう。

■料理のポイント

- いろいろな食材・料理と合うという点ではご飯がお勧め。パン食は忙しい時は手軽で摂りやすいという点があります。どちらも蛋白質(魚や肉、卵、大豆製品、乳製品など)と野菜を組み合わせることで栄養バランスの良い食事になります。自分の生活スタイルや体調にあわせて選んでみましょう。