



栄養科だより 4月号



4月に入り、寒さも和らいで暖かい陽気になりました。新年度となり、新しい環境で忙しい日も多くなるかと思えます。忙しい毎日を元気よく過ごすために、まずは食事から始めてみませんか？今回は、1日の始まりに大切な朝食についてお伝えします。

～朝食の役割～

◎脳にエネルギーを補給して、集中力UP！

脳は、たくさんのエネルギーを必要とします。そのエネルギー源は**ブドウ糖**です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどに含まれる**炭水化物を体内で消化・吸収することで得られます**。朝ごはんを食べることにより、エネルギーが補給され、脳が活性化し、集中力が高まります。

◎体のリズムを整えて、便秘も改善！

人には約24時間で変動する体内時計と呼ばれる生体リズムがあります。この生体リズムは排便を調整する自律神経に関係しています。**朝ごはんを食べることで生体リズムが修正されたり、便意を起こすきっかけになります**。

◎1日3食食べて、生活習慣病を予防！

欠食すると、次の食事で血糖値が上がりやすくなります。血糖値の増減の幅が広いと、その分血管に与えるダメージも大きくなります。結果、糖尿病などの生活習慣病になりやすくなる恐れもあります。

忙しい朝でもおすすめ！ 簡単朝ご飯

◎手軽に簡単！おにぎらず(ツナマヨキャベツ)

～材料～

のり(全形):1枚 ごはん:150g ツナ缶:1/2缶(35g)

マヨネーズ:小さじ1 キャベツ:1/3枚(20g) A:塩、砂糖 各少々

～作り方～

①ツナ缶は缶汁を切ってマヨネーズで和え、ツナマヨを作る。

②キャベツは千切りにし、Aで揉んでしっかりと水気を絞る。

③のりを敷いて、ごはん→キャベツ→ツナマヨ→ごはんの順にのせて包む。

食べ過ぎに注意し、バランス良く食べることが大切です。基礎疾患のある方は、主治医や管理栄養士に相談しましょう。



エネルギー:396kcal
たんぱく質:10.7g
炭水化物:57.9g
食塩相当量:0.9g



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院