



おゆみの栄養だより

2025年春号
Vol.45

寒さの中に春の気配を感じる季節となりました。今回のテーマは「朝食」です。春は生活環境が変化する他、飲み会や会食が増えて、食生活が乱れやすい季節です。朝食をしっかり摂って、体調を整え、忙しい時期を元気に乗り切りましょう。

朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝食をとり、ブドウ糖をしっかり補給することで、脳と身体を目覚めさせ、朝から勉強や仕事に集中できる環境が整うほか、体内リズム（体内時計）と生活リズムのズレを小さくすることができます。



朝食のポイント

1. 食事バランスの意識！

ご飯やパンなどの「炭水化物」、牛乳やチーズ、肉や魚などの「たんぱく質」、野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」を取り入れることが大切です。

2. 品数より中身を重視！

朝の忙しい時間こそ、手軽でバランスの良い食事を取り入れることが続けるためのコツです。

朝食抜きのデメリット

・血糖値の急激な上昇を引き起こし、肥満に繋がる

朝食を抜くと、エネルギー不足のため、血糖値は低くなり、その反動で昼食後の血糖値が急上昇します。その結果、インスリン分泌が過剰となり、糖を脂肪として取り込むため、体脂肪が増加し、太りやすくなります。



・便秘になりやすくなる

食べ物が胃の中に入ることがスイッチとなり、大腸が蠕動（ぜんどう）運動を開始し、便を送り出します。朝食を食べることで、排便リズムが作られます。



・体温を維持出来ず、免疫力が低下する

消化管（口腔、食道、胃など）は筋肉でできており、朝食を食べると、消化管が筋肉運動を始めます。それにより、寝ている間に低下した体温が上昇して、身体は1日の活動の準備を整えます。体温が1℃あがると、身体が本来もつ免疫の働きや血液の流れがスムーズになり、体調不良を回避できるとも言われています。

朝食を食べる習慣がない…
朝は時間がない…



そんな時は…

まずは食べることから始めましょう！

～朝食例～



牛乳・バナナ
パン・牛乳またはヨーグルト・チーズ
おにぎり・ヨーグルト・キウイフルーツ

卵かけご飯や納豆ご飯、前夜の残りものでもOK

調理しなくても食べられるものを常備しておくこともオススメです。少し余裕が出てきたら、右記レシピを参考に、より良い食事を目指していきましょう！

～レンジで簡単！白だし豆乳スープ～



◆材料（1人分）

レタス 20g
ベーコン（スライス）1枚
ホールコーン 大さじ1
無調整豆乳 100ml
粉チーズ 適宜

【栄養価】
エネルギー140kcal
たんぱく質7.2g
塩分1.9g

A 白だし 大さじ1
A 水 50ml

◆作り方

- レタスはざく切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- 耐熱カップに（A）（1）、コーンを入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ（600W）で1分程加熱する。
- レンジから取り出してラップを外し、豆乳を加えて電子レンジ（600W）で30秒程加熱して、粉チーズをふる。

参考：キッコーマン

～和風 たんぱくぱくおにぎり～



◆材料（1人分）

ご飯 200g
ツナ缶 1缶（70g）
卵 1個
冷凍枝豆 5さや

【栄養価】
エネルギー610kcal
たんぱく質26.2g
塩分2.9g

A 砂糖 小さじ1
A 塩 ひとつまみ
だしの素 小さじ1

◆作り方

- ツナは汁気を切る。冷凍枝豆は解凍し、さやから出して包丁で砕く。
- 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてラップはかけずに電子レンジ（600W）で30秒ほど加熱する。菜箸で混ぜ、炒り卵にする。
- ボールにご飯、（1）のツナ・枝豆、（2）の炒り卵、だしの素を入れ、混ぜ合わせて2等分し、三角形に握る。

参考：味の素パーク

おゆみの中央病院では、電話での栄養指導にも対応しております。ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。

