



栄養だより



No4

新生活の季節、食生活を整えて元気と健康をキープ



4月は、「引っ越し」「転勤」「進学」などと、新生活がはじまる季節。

心機一転、元気よく新生活をスタートさせたい時期ですが、ちょっと気をつけておきたいのが「食事」。

食生活が乱れがちですが見直すいい機会です。

「食」は元気の源ですから、忙しいときこそ栄養バランスのとれた食事を心がけたいものですね。

～朝食で始まる元気な一日！



① からだの目覚ましスイッチ(体温の上昇 エネルギー補給)

睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせる。→ 朝から元気に過ごすことができる。

② 脳の目覚ましスイッチ(脳の活性化)

エネルギーが脳に供給される。

③ おなかの目覚ましスイッチ(排便の促進)

食べ物をとることで、消化器系が活動を開始する。→ 排便を促し、便秘を防ぐ。

朝食抜きは、5倍肥満になりやすい！

朝食を抜くと……

1日のエネルギー発生量が減る

血糖低下により、食欲が増す

エネルギーを節約しようとして、エネルギーを消費しないカラダに。また、昼食・夕食の量が増えがちでその結果、インスリンが過剰分泌されて肥満になる。

朝食の習慣をつけるために……

朝食前に軽い運動や読書

軽い散歩や読書で、目が覚めて食欲が出る。

「できない理由」を探して言い訳しない

「朝が苦手」「時間がない」など言い訳するよりできそうなことから、やってみる。

ココがポイント



★いつもの朝ごはんにもう一工夫

いつもの朝ご飯にもう一品加えるだけで、栄養バランスのとれた食事になります。例

えば……

朝食を摂る時間のないときは……

『フルーツ&ヨーグルト』

「朝の果物は金」と言われるほどフルーツは朝の栄養にピッタリです。フルーツとヨーグルトの組み合わせで、朝からおなかスッキリのダブル効果が期待できます。

