



# 朝ごはんが1日のカギ!?

～摂らなきゃ損!!朝食で勉強・仕事の効率アップ!?!?～



糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子

新生活も始まり、生活環境・習慣が変化した方も多いのではないのでしょうか?生活の変化により、「朝ご飯を食べる時間がない」「面倒で摂らない」そんな方もいらっしゃるかもしれません。

朝ご飯を抜くと、身体はどうなるのでしょうか。朝食を抜くと、前日の夕食から翌日の昼食まで、何も食べない状態が長時間続きます。寝ている間も私たちのからだは、「基礎代謝(☆1)」としてエネルギーを消費しているため、朝起きたときはエネルギー供給不足に。車でいうとガソリン切れに近い状態になっています。そんな状態では、頭も働かず、やる気もおきません。そのため朝食によるエネルギー補給はとても重要です。



## 朝食の効果

- 脳の働きを活発にして、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくい体を作る
- 便秘解消 など

自分では分からなくても、身体の動き方が変わってきます。

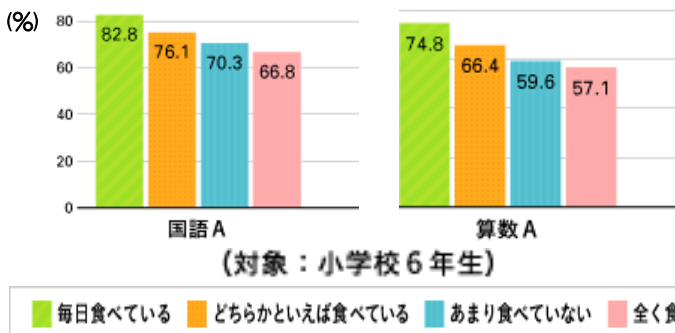
☆1)基礎代謝とは:

何もせずじっとしていても、生命活動を維持するために必要なエネルギーのこと。

朝ごはんを食べた子どもと食べていない子どもでは、学習状況・体力・運動能力にも差が出るという調査や、やる気にも関与しているという結果もでています。(下記参照)

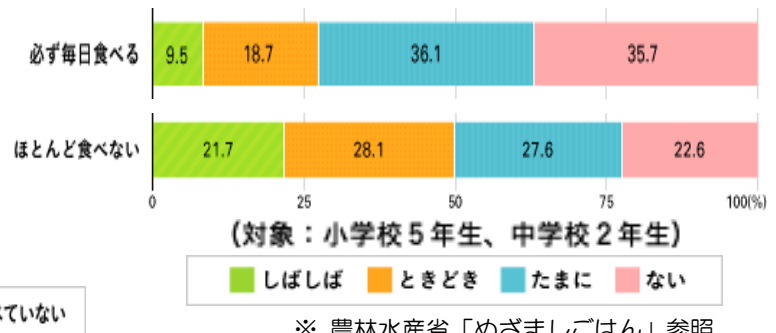
### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」



### 「朝食を食べる頻度」と「何もやる気がおこらない」の関係

独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」



## 簡単おにぎり朝ごはん

### 材料 (1個分)

- ご飯 120g
- 味付けのり 大1枚
- 鮭 20g
- 茹で水菜 40g
- ごま油 小さじ1/4
- 薄口醤油 小さじ1/4



### 【作り方】

- ① 事前に水菜を茹で、2cm程度に切り、水気を絞り、ごま油と薄口醤油であえておきます。
- ② のり中央あたりに分量の半分之一のご飯をひろげます。
- ③ ②の上に①の水菜を載せます。
- ④ ③の上に鮭を載せます。(今回は簡単に出来る様冷凍鮭を利用。)
- ⑤ さらに④の上に水菜をのせ、その上に残りのご飯を載せます。
- ⑥ のりで包み完成!



1個分あたり  
エネルギー: 約261kcal  
塩分: 約0.5g



※ 野菜もたんぱく質も摂れるおにぎり。

これにみそ汁も付けると、簡単朝ご飯に♪



随時栄養指導実施中です。食事のことでなにかお困りの点がございましたら、医師または各スタッフへ声をかけて下さい。