



朝食を食べよう！

「食べる時間がない」、「朝は食欲がない」と朝食を食べない方もいらっしゃると思います。朝食を抜き、昼食を食べると血糖値が急激に上昇しインスリンというホルモン

が過剰に分泌されます。すると、糖を脂肪に変えて体にため込もうとするため体重増加の原因にもなります。朝食には大切な役割がたくさんあります。



朝食の役割

●体温 UP

睡眠中に下がった体温を上げる役割があります。体温が上がると体が動きやすくなります。

●集中力 UP

脳のエネルギーのもとであるブドウ糖は寝ている間も消費されているため、朝は不足した状態です。不足した状態では頭が働かず、集中力低下にもつながります。朝食を摂取することにより脳へもエネルギーが届き、仕事、勉強のパフォーマンスを高めることができます。

●便秘予防

腸が動き、排便を促します。

●体内リズムの調整

人間には体内リズムがあり、24時間よりも少し長く設定されています。光を浴びたり、朝食を摂ることで実際の時間（24時間）とのズレを調整することができます。



朝食に摂りたい食材

●ごはん、パン、麺類など（炭水化物）

エネルギーのもとになります。体を動かしたり、集中力を高める役割があります。

●肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など（たんぱく質）

体を作るもとになります。体温上昇の役割があります。

●野菜、果物、海藻類など

ビタミン、ミネラルが豊富で体の調子を整えます。食物繊維も含まれており、腸の動きをよくします。

これらを組み合わせて食べましょう。



夜更かしにより起きられない、夜遅い時間に夕食を食べることにより、翌朝にお腹がすいていないなどが朝食を抜く原因になります。

まずは早寝早起きなど生活リズムを整え、朝食を食べる習慣をつけることが大切です。朝食をしっかり摂り、体調を整えて新生活をスタートさせましょう。



本日の

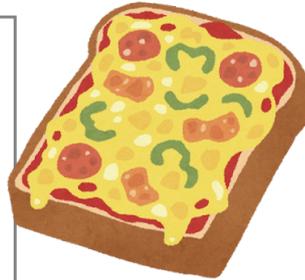
レシピ

冷凍保存もできる!ピザトースト

作り置きをして、時間がない朝もしっかり朝食を食べよう

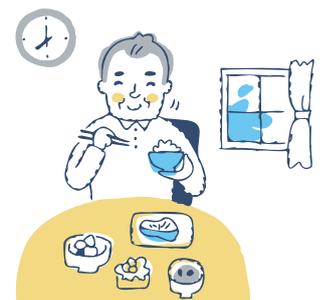
材料(1人分)

食パン(6枚切)1枚
玉ねぎ15g
ピーマン10g
ウインナー1本(約15g)
ケチャップ小さじ1(5g)
ピザ用チーズ15g



作り方

- 1 玉ねぎを1mm程度の厚さに薄くスライスする。
- 2 ピーマンを2mm程度の厚さに輪切りする。
- 3 ウインナーを3mm程度に斜め切りにする。
- 4 食パンにケチャップを塗り広げ、1~3をトッピングする。
- 5 ピザ用チーズを乗せる。
※作り置きをする場合はここでラップに包み、チャック付き保存袋等に入れて冷凍庫で保存する。
- 6 オーブントースターで6分程度、チーズが溶けるまで焼く(加熱が足りなければ1分ずつ追加で焼いてください。冷凍の場合は加熱時間は10分程度となります。)



栄養量(1人分)エネルギー：262kcal

たんぱく質：11.2g 脂質：11.6g 炭水化物：32.2g 食塩相当量：1.5g

食材はなるべく薄く切りましょう。火が通りやすくなります。

