



4月のテーマ 元気の源！朝ごはんを食べよう！



朝ごはんを食べて元気に一日をスタート！

暖かくなり、何か新しいことを始めたい4月。「朝ごはんをしっかりとって元気な一日をスタートする」という目標を立ててみませんか？

朝ごはんをとるといいことづくしのわけ

- 1. 集中力アップ**
脳のエネルギー源であるぶどう糖を朝ごはんですっきりとすることで、仕事の効率があがったり、集中して勉強ができるようになります。
- 2. 代謝アップ**
朝ごはんを食べると睡眠中に下がっていた体温が上昇し代謝がよくなります。
- 3. 便秘改善**
朝ごはんを食べることで、朝から胃腸の働きが活発になり、大腸の働きを促し、便秘を解消します。

さらに！

主食・主菜・副菜がそろったバランスが良い朝食は、単品(おにぎりだけなど)の朝ごはんよりもより一層上記の効果がみられるとされています。



とは言っても時間がない朝..

時間がない中で朝食の準備は大変すぎる！！という方も多いですね。ちょっとしたコツで朝ごはん準備を楽にしましょう。

前日の夕ごはんを活用しよう

夕食を少し多めに作っておけば便利！

前日にちょこっと準備

野菜を切っておいたり、ゆで卵作っておいたりすれば便利！

果物を活用しよう

皮をむくだけの果物は簡単、栄養バランスもグッとよくなります。

手間がかからない野菜、冷凍野菜を活用

洗ってそのまま食べられるミニトマト、カット野菜、冷凍野菜など。



朝はお腹が空かない方は夕食を見直そう

夜遅い食事になったり、食べすぎたりすると胃がもたれて、朝ごはんが食べられなくなることがあります。また、夜は体温が下がり、代謝が下がるため、食べたものをため込みやすい時間帯です。夕食を見直して、おいしい朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！



4月のおすすめレシピ *レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

時間がない朝に！一品でバランスがとれる朝食レシピ「エッグトースト」、「元気が出るねばねば丼」

4月のおすすめレシピ

時間がない朝に！一品でバランスがとれる朝食レシピ

エッグトースト

1人分 270kcal 塩分 1.4g

材料(2人分)

食パン6枚切り	2枚	ピザ用チーズ	20g
卵	2個	塩・こしょう	少々
冷凍ほうれん草	大さじ2(のせられるだけ)		

1. 食パンに冷凍ほうれん草をのせる。中心に卵を落とすため、食パンの真ん中に丸く円を残すようにのせる。
2. ほうれん草の上にチーズを散らす。
3. 中心を少し窪ませ、卵をおとす。
4. オーブントースターで15分焼く。パンが焦げないよう、アルミホイルを上につわつとのせる。
5. 塩・こしょうをふる。



元気が出るねばねば丼

1人分 388kcal 塩分1.7g

材料(2人分)

ご飯	300g	しょうゆ	小さじ4
納豆	2パック	鰹節	5g
オクラ	6本		
しらす	40g		

1. オクラはゆでて小口切りにする。納豆は混ぜる。
2. どんぶりにご飯を盛り、鰹節をしく。
3. 納豆、オクラ、しらすを盛り、しょうゆをかける。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

