

ヘルスケアレシピ

第14号
2016年
春号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

えいよう広場

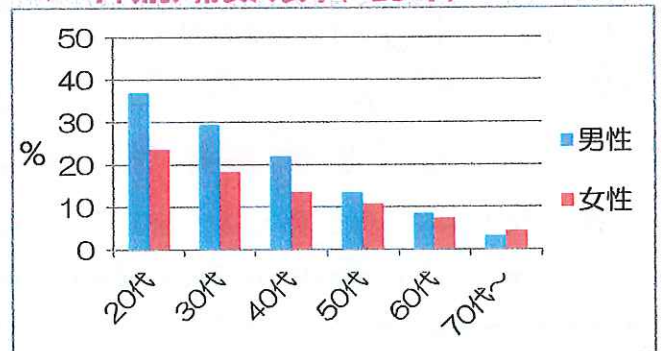
バランスのとれた朝食で生活習慣病予防！

皆さんは、毎日朝食を摂っていますか？春になり、新しい環境で生活リズムが変わる人も多いのではないのでしょうか。人間の体は1日約25時間の周期を持っているため、放っておくと夜更かしの体になってしまいます。これを防ぐのが、1. 朝の光を浴びること 2. 栄養バランスのとれた朝食を摂ること
それにより、人間の体は朝であることを認識し、リズムのズレを修正してくれます。

朝食を摂らない人が増えている！

平成26年度の国民健康栄養調査によると、10年前と比較して全体的に朝食を欠食する方が増えています。男女ともに20歳代で最も多く、**男性37.0%、女性23.5%**です。（※欠食とは ①食事をしなかった場合 ②サプリメント・栄養ドリンクのみの場合 ③菓子・果物・乳製品・嗜好飲料のみの場合）

▼ 年代別、朝食欠食率(H26年)



朝食を摂ることのメリットは？

◆ 便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に入的食物が入ってくると、その信号を受けて大腸が“ぜん動運動”（食物を移動させること）を起こし、便を直腸へ送り出します。朝食抜きでは生活リズムが乱れ、便秘の原因となることもあります。

◆ 勉強や仕事の能率アップ

「朝食あり」と「朝食なし」で小中学生の成績の違いを見ると、どの科目においても「朝食あり」の方が成績がよいという報告が多くあります。朝食を摂ることで、体だけでなく脳へもエネルギーが補給されるため、勉強や仕事の能率アップにも重要です。

◆ 生活習慣病の予防

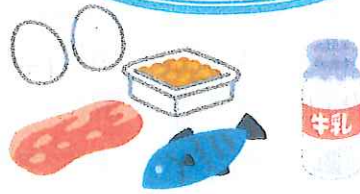
朝食を摂らずに1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大し、肥満や脂質異常の原因の一つとなります。朝食を抜いて摂取エネルギーを少なくしようと考え方もいるようですが、1食では体が効率よく栄養を吸収しようとするため、太りやすくなってしまいます。1日3食しっかり食べることが、生活習慣病や肥満予防にもつながります。

朝食は、1日を過ごすための大事なエネルギー源となるだけでなく、上記のように体にとって多くのメリットがあります。栄養バランスを整えるためには、主食・主菜・副菜をそろえることが望ましいです。下の食品から、上手に組み合わせる摂ってみましょう。

炭水化物



たんぱく質



食物繊維



簡単おすすめ！朝食レシピ

タコス風炒め

★ごはんにかけてタコライスに、パンに乗せてもOK！

＜材料 2人分＞

アスパラガス 5本（約100g）

エリンギ 1パック（100g）

トマト 小1個（缶詰OK）

バター10g

木綿豆腐 150g

ケチャップ 大さじ1

中濃ソース大さじ1

こしょう 少々

1. 材料を食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンにバターを熱し、アスパラガス、エリンギを炒めます。
3. トマト、豆腐をくずし入れ、炒めて水分を飛ばします。
4. 調味料で味を調べてできあがり。

旬の食材♪アスパラガス

免疫力を高めるβカロテンや、疲労回復に役立つアスパラギン酸が多く含まれます。



1人分：141kcal 食塩1.0g

旬が一番！春野菜を食べよう

春野菜といえば、何を思い浮かべますか？春が旬の野菜は、**春キャベツ、菜の花、たけのこ、アスパラガス、新玉ねぎ、さやえんどう**などがあります。最近では技術の進歩から、一年中色々な野菜が出回っており、旬を感じづらくなっているかもしれません。ですが、旬の野菜をとることは、私たちの体にとって良いことがたくさんあります。

1. 栄養価が高い！

旬とは「最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期」といえます。例えばブロッコリーでは、旬（11月～3月）と旬以外を比較すると、ビタミンCやカロテンの量が2倍近く違うことも実験で言われています。

2. なんととっても美味しい！

旬の食材が美味しいと感じるのは、鮮度が高いことだけでなく、その時期ごとに体が欲する食材だからとも言われます。例えば暑い夏には、体を冷やしてくれるトマトやきゅうりが食べたくなりますよね。旬は、私たちの体に必要な物を、季節ごとに与えてくれます。

よくある質問コーナー！

Q. 野菜ジュースは野菜の代わりになる？

野菜を搾汁したり、加熱などの処理をしてジュースにすると、ビタミンCや食物繊維など減少する成分があるため、**野菜ジュースは野菜の代わりになるとは言えません**。また、美味しくするために果物等で甘みを足している場合、糖分が多くエネルギーの摂り過ぎになりやすいため注意が必要です。あくまで補助的なものとして考え、しっかりと野菜を食べるようにしましょう。

選ぶときは、**果物が入っていないもの、食塩不使用（または無添加）**のものがおすすめです。野菜に含まれる食物繊維は、排便の促進や、血糖値の上昇を緩やかにしてくれる効果もあります。野菜を取り入れるために、カット野菜や冷凍野菜の活用、外食時にも野菜の入ったメニューを選ぶなどの工夫をしてみませんか？



編集後記

最後までご覧いただきありがとうございました。朝食をしっかりとるためには、夕食で食べ過ぎないこともひとつのポイントですね。夕食の摂り過ぎや夜食は、摂取したエネルギーが使用されず、脂肪として蓄積されやすくなってしまいます。皆さんも一度、食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。