

毎日の元気の
みなもと！！

朝食をしっかりと食べよう！

朝食を食べないと「なんだか頭がぼんやりする」なんてことはありませんか？それは私たちを元気にしてくれるエネルギー源が不足しているからです。朝食は1日を元気に過ごすための大事なスイッチです。しっかりと食べて毎日を元気に過ごしましょう！

●朝食を食べるといいことがたくさん！

①集中力・記憶力アップ

脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っていますが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。特に、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギーが欠乏している状態です。朝食を摂ることで脳のエネルギーが満たされ、脳が活発化することで、集中力や記憶力を高めてくれます。



②運動能力・体力アップ

1日の活動に必要なエネルギーを補う、体温を上げるなど、朝食は1日を元気に過ごすために欠かせません。



③イライラ解消

よく噛んで朝食を食べるようにすると、「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」が分泌され、イライラ解消に繋がります。



④肥満予防

朝食を毎日食べる人の方が肥満率が低い傾向があります。ダイエットには適度な朝食が効果的です。



●朝食は朝9時までに食べよう！

朝食は健康な方であれば約3時間で消化され、エネルギーが減っていきます。

昼食を12時頃に食べる場合は、その3時間前、つまり朝9時までに朝食を食べると最適なタイミングでエネルギーを補給できます。



出典：農林水産省、めざましごはん、朝ごはんを食べないと？ 噛むこと研究室、脳と心臓ごはんだもん！、げんきだもん！、朝ごはんを食べると学力・運動能力も上がる！

朝食抜きが招く肥満

朝食抜きは肥満のもと？！

1食抜くことによって痩せると認識されがちですが、摂取カロリーが少ないがために、肥満を招きやすいことをご存知ですか？

●実は肥満には血糖値が関係している！

「朝食を食べる時間がない」「夕飯が遅かった」「ダイエットのため」など朝食を抜いた経験はありませんか？朝食を抜くと、**空腹状態が長く続くこととなります**。その結果、空腹を満たすために昼食を必要以上に食べてしまう傾向があります。すると**血糖値は急上昇**し、インスリンが過剰分泌、**糖を脂肪として溜め込む**ことによって体脂肪は増加し、**太りやすくなります**。



朝食のメニューも一緒に見直そう！

朝食を抜くことだけではなく、朝食の内容も肥満のなりやすさに関係していることが報告されています。**ご飯やパンなどの炭水化物**だけでなく、代謝を促すための**たんぱく質**（肉・魚・卵など）も併せて食べることが**大切**です。また、食物繊維・ビタミンが豊富な野菜を食べることで腸内環境を整えることができます。



出典：全国健康保険協会、5月朝食が健康リズムを生み出す 日本生命、vol.73、太らない朝食の食べ方

管理栄養士のお悩み解決部屋



朝食を作るのが面倒で、朝食を抜いてしまうことが多いんだよね。

まずは朝食をとる習慣をつけるために、手軽に食べることができる果物やサラダから始めてみましょう。朝食を食べる習慣がついてきたらご飯やパンなどの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜を追加しましょう。コンビニエンスストアでも簡単にそろえることができます！



STEP1 好きな果物・野菜から始めてみましょう。

- フルーツヨーグルト ●青汁 ●牛乳
- 野菜ジュース、トマトジュース、サラダ



STEP2 主食・主菜を追加してみましょう。

- おにぎり+ゆで卵
(おにぎりを玄米や五穀・十穀ごはんにする
ミネラルや食物繊維も一緒に摂ることができます！)
- 食パン+サラダチキン



STEP3 副菜を添えましょう。

- 鮭おにぎり+チーズ+サラダ+ヨーグルト
- 食パン+ゆで卵+野菜ジュース
- サンドイッチ+豆乳+カットフルーツ



★食事は1日3回バランスよく摂るようにしましょう！

出典：農林水産省、めざましごはんとは？、朝は時間がないけれど 倉敷市、朝食を食べよう！

ハロウィンについて知ろう！

10月31日はハロウィンです。近年、日本では仮装をしてハロウィンを楽しむ人が増えています。そもそもハロウィンはどのような行事なのかご存知ですか？ハロウィンの由来を知って、今年のハロウィンを楽しみましょう。

ハロウィンについて

●ハロウィンはどんな日？

元々は、ヨーロッパに昔から住んでいたケルト人のお祭りで、秋の収穫祭だったと言われています。キリスト教では、諸聖人の日（万聖節・死者を弔う日）の前夜にあたるため、ハロウィンの夜は死者の魂と一緒に魔女やお化けが出てくると信じられていました。仮装をするのは、魔女やお化けに負けないように、恐ろしい姿に変装したのが始まりだそうです。



●かぼちゃのランタンとは？

ハロウィンといえば、かぼちゃをくり抜いて目や口をつくり、中にろうそくを立てた「ジャック・オー・ランタン」を作ります。ジャックとは、生前、ろくなことをしなかった男のことで、死んだ後も死後の世界に入れてもらえず、カブで作った提灯を下げて、この世を彷徨っているという言い伝えから生まれたと言われています。ジャックのカブはかぼちゃへと変化し、この物語にちなんで、かぼちゃの顔の人形やランタンを作ります。



出典：キョーマン,きつぷキッチン,ハロウィン All About,Trick or Treat!ハロウィンパーティーを楽しもう！ベネッセ教育情報サイト,世界を知ろう！楽しもう！ハロウィンってどんな行事？

和製ハロウィン？～お月見どろぼう～

中秋の名月に飾られているお月見のお供え物（お団子）を子どもたちが盗むという風習です。昔、子どもたちは月からの使者と考えられており、子どもたちにお団子を盗まれることは縁起が良く、農作物が豊作になると言われていました。現在でも子どもたちが家をまわり、お団子やお菓子をもらう風習が残っている地域があります。



出典：ウエザーニュース,十五夜に現れる「お月見どろぼう」とは！？

ちょこっと豆知識

かぼちゃにはβ-カロテンをはじめ、ビタミンB1・B2・C・E、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。かぼちゃに含まれるβ-カロテンは粘膜を健康に保つ働きがあるため、ウイルスや病原菌から体を守ってくれる働きがあります。

また、油脂に溶ける性質があるため、油と一緒に炒めたり、揚げたりすると効率よく吸収することができます。



出典：グリコ,栄養成分百科

おすすめレシピ～筋力アップ編～

鮭のホイル焼き



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	146kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	5.3g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.63g

【材料 (2人分)】

鮭	160g	えのき茸	20g
塩	小さじ1/6	ピーマン	10g
こしょう	少々	オリーブ油	小さじ1
白ワイン	大さじ1	レモン	1/4個
玉ねぎ	25g	トマト	60g
生椎茸	20g	パセリ	1g



鮭にはEPA、DHAが豊富に含まれています！
 鮭1切れ80gあたり EPA：680mg DHA：1120mg

1日のたんぱく質の推奨量 (18歳以上)

男性：60g 女性：50g

⇒1日3食の場合 1食あたり 男性：20g 女性：16.6g

【作り方】

1. 鮭に白ワインを振り、両面に塩・こしょうをする。玉ねぎは薄切りに、椎茸は軸を落として薄切りにする。
2. えのき茸は根元を切り落としてほぐす。ピーマンは細切りに、レモンとトマトは、くし形切りにする。
3. アルミホイルの上に鮭を置き、玉ねぎ、えのき茸、椎茸、ピーマンをのせてオリーブ油をかけて包み込む。
4. 180℃に熱したオーブンで12～13分焼く。アルミホイルごと皿に盛り、トマト、パセリ、レモンを添える。

出典：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ