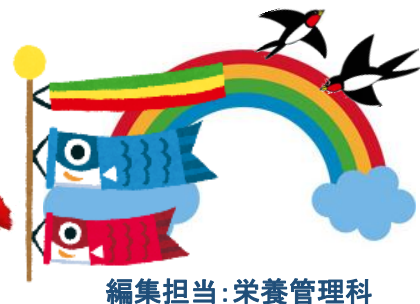


栄養コラム



編集担当: 栄養管理科

忙しい毎日の朝、朝食を食べていらっしゃいますか？平成 28 年香川県民健康・栄養調査の結果では、朝食の欠食率は、男性 12.4%、女性 7.8%でした。朝食について考えてみましょう！

朝食を食べましょう！

朝食を食べるメリット

心身の働きを活発にする

- ・体温が上昇
- ・脳にエネルギーを供給

朝食を抜くデメリット

仕事や勉強の能率があがらない

- ・集中力や記憶力がにぶる

朝食を抜いて学校や職場に行くと、何となくイライラしたり、集中力が出ず、勉強や仕事がかたどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足しているからです。不足したエネルギーを補うには、どうしたら良いのでしょうか。

不足したエネルギーを補うには？

ご飯食がお勧めです。ごはんは粒食なのでゆっくりと消化吸収され、パンなどの粉食と比べると、なだらかに血糖値を上昇させ、腹持ちをよくします。

あわせて、脳を働かせる栄養素を含むたんぱく質、代謝を促進するビタミンなどの栄養をバランス良く！準備が難しければ何かからでも、食べる習慣をつけましょう。

主食のみに偏らないよう、牛乳や野菜ジュースを活用しましょう。



参考：香川県 HP、日本人間ドック健診協会健康読本

当院の人気レシピ

ピースご飯(4人分)



一人分の栄養量
エネルギー 376kcal
たんぱく質 7.4g

4人分

精白米	260g
もち米	130g
水	520cc
生グリーンピース	80g
酒	12g
食塩	3.0g

- ① お米をといで炊飯器に入れ、水を加えて30分以上吸水させる。
- ② ①に調味料を加えて混ぜ、洗ったグリーンピースをのせて、ご飯を炊く。
- ③ 出来上がったら、グリーンピースをつぶさないように混ぜ、盛り付ける。

もち米を入れると食感がもちもちして、美味しくなります。精白米のみで作る場合は、炊飯器の表示に従い、水の量を調節しましょう。