

えいよう便り

2023年
5月

さめき市民病院
栄養管理科発行

1日でもっとも大切な食事 朝食をしっかりと食べよう！

朝食の欠食率は12.1%に達しており、特に20~40代に上昇する傾向があります。しかし、実は朝食にはとても大切な役割がたくさんあります。

朝食のメリット

厚生労働省 「令和元年国民健康・栄養調査報告」 引用

① 朝食は1日のはじまりを知らせる目覚まし時計の役割

朝食を抜くと、前日の夕食後から昼食まで飢餓状態が続いているため、エネルギー不足に。ご飯など主食をとることで脳のエネルギー源であるブドウ糖がとれるので、朝から勉強や仕事に集中できるようになる。

② 朝食を抜くと心血管疾患による死亡リスクは87%上昇

③ 体重コントロールに有利

朝食をとることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防。また、代謝量が増えて肥満になりにくい傾向になる。

④ 2型糖尿病や脂質異常症の発症リスクが低くなる



保健指導リソースガイド・農林水産省ホームページ 引用

バランスの良い朝食例

和食例



洋食例



主食・主菜・副菜のそろった朝食を！

主食：ご飯やパンなど

主菜：卵や納豆、魚、豆腐など

副菜：野菜サラダや具沢山の味噌汁など

朝からしっかり食べて元気に過ごしましょうね！

ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。

お花のキーマカレー

子どもの1人前

米飯	110g
牛赤身ミンチ	30g
じゃがいも	30g
たまねぎ	25g
油	1g
カレーフレーク	20g
水	75g



A

アスパラガス1本
ミティマト
1/2個

- ① アスパラガスは、4等分に切り、さっと茹でる。穂先部分は縦に半分に切り（花の葉）、1本は花の茎用に残し、残り2本は1cmに切る。
- ② ジャがいもとたまねぎは、1cmの角切りにする。
- ③ フライパンに油をひき②を炒め、しんなりしたら牛赤身ミンチと花用以外のアスパラガスを加え炒める。
- ④ ③に火が通ったら、水を加えてアクを取りながら煮る。
- ⑤ 一旦火を止めて、カレーフレークを加え再度火をつける。時々混ぜながら煮て、とろみが付いたら火を止める。
- ⑥ 皿にカレーを盛り、5つに丸く握ったおにぎりとAをお花のように（写真参照）盛り付ける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

