

1日のはじめに!

しっかり食べよう 朝ご飯

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

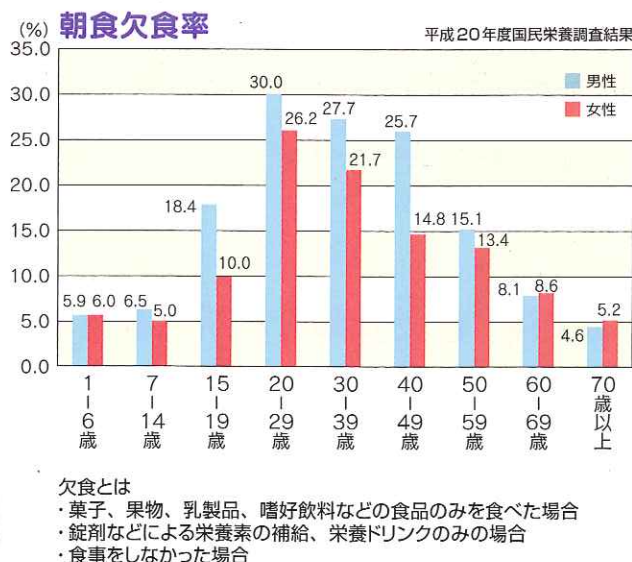


新年度、新学期が始まりました。さて、みなさんは朝ご飯を食べていますか? 新しい生活のリズムを整えるには朝ご飯を定期的に食べるのが一番。ところが平成20年度の国民栄養調査結果では、男女とも朝食欠食率は増加傾向。その割合は男性20歳代では30%、女性では26%にも達しています。働き盛りの男女全体では4~5人に1人は欠食という状態です。先ごろはやった朝バナナダイエットは単品食なので、朝食をとっている人の数にはいっていません。親世代がこのような状態ですから、子供たちの欠食率も今後高まってくるのではないかと心配です。朝食をおろそかにす

ると、午前中は低血糖気味になり、頭も身体も働かなくなります。結局仕事の能率が落ち、残業をすることもあるでしょう。子供の場合、欠食者は学業成績が低いという実験結果もあります。朝食抜きで絶食時間が長くなると、昼食に高カロリーの油物や大盛りご飯を食べたくなりますが、朝食を摂っていれば、1日の中で平均的にエネルギー源や栄養素が補給でき、血糖値の急激な上昇や消化管の過剰な負担を防ぐことができます。つまり肥満を予防し、生活習慣病や風邪などの疾患にも罹患しにくくなるということです。明日からは毎日しっかり朝ご飯を食べてみませんか?

朝食を食べると
こんなにいいことが...

- 消化管を食べ物を通る刺激が、体内時計のスイッチを入れ身体のリズムを整える
- エネルギー、タンパク質、その他の栄養素を補給し、身体を温めて活動しやすくする
- 糖質欠乏状態による筋肉崩壊と体力低下を防ぐ
- 脳を活性化して業務の効率を高める
- 絶食時間を短くし、肥満を防ぐ
- 消化、代謝の負担を3食に分けることで生活習慣病を防ぐ



簡単ヘルシーメニュー

卵なしでもこんなにおいしい。
ホカホカで朝食にぴったり

『レンジカップケーキ』

1人分

調理時間 5分

エネルギー 371 kcal
たんぱく質 14.0 g
脂質 8.7 g
食物繊維 4.6 g
コレステロール 40 mg
食塩相当量 1.7 g



<材料>

ホットケーキミックス ½カップ
低脂肪牛乳 ½カップ
魚肉ソーセージ ½本
オールブラン (シリアル) 大さじ2
パセリの葉 ひとつかみ
バター 小さじ½

<作り方>

- 1 マグカップや紙コップなど電子レンジ対応のカップにホットケーキミックス、牛乳を入れて良く混ぜる。
- 2 魚肉ソーセージは一口大に切り、パセリは細かくちぎる。オールブランは手で軽く砕いて1に入れる。全てを混ぜ合わせる。
- 3 レンジ(500Wの場合)でそのまま3分加熱する。仕上げにバターをのせる。

<調理のポイント>

- * レンジの加熱時間はあくまでも目安です。加熱し過ぎないように調節してください。フォークなどをさしてチェック。
- * 中に入れる具は、いろいろ試してみてください。オールブランは毎回加えておくことでビタミンや食物繊維などの栄養価がアップします。

きほん栄養学 Basic Dietetics

脂肪はバランスよく。

脂肪はみんなに好まれる反面、摂り過ぎると悪者にされてしまいますが、複数の脂肪酸で構成されています。これには体内で作り出すことのできない必須脂肪酸があり、食べ物から摂らないと欠乏症状を招きます。今回はその脂肪酸の種類と働きを整理しておきましょう。不飽和脂肪酸は一見、健康によさそうですが、実は量とバランスが大事。

飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸 = 3:4:3の比率でとるのが適正。総量を抑えつつ、時には肉の脂も必要です。

分類	主な脂肪酸	多く含まれる食品	機能の一部
飽和脂肪酸	パルミチン酸 ステアリン酸 など	ラード、牛脂など主に肉類 バター、パーム油 ショートニング など	血中コレステロールや中性脂肪を増やし、 血液の粘度を増す
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	ひまわり油 (高オレイン酸) 紅花油 (高オレイン酸) オリーブ油 キャノーラ油 など	血中コレステロールを減らし、胃酸の分泌を 調整する
	多価不飽和脂肪酸 n-6系	リノール酸 γ-リノレン酸 アラキドン酸 くるみ 松の実 など	血中コレステロール、血圧、血糖値を下げる 血液の凝固を抑制 アレルギー反応、がんを促進する 心不全を引き起こしやすくなる
	n-3系	α-リノレン酸 DHA EPA シソ油 アマニ油 ぶり、さんま、いわし、さば など魚類	血中コレステロール、中性脂肪を下げる 血小板の凝集を抑制する 血管を拡張し、血圧を下げる 血液が凝固しにくく、出血が止まりにくくなる