

朝食のメリット



健康管理課 管理栄養士
貴堂 明世

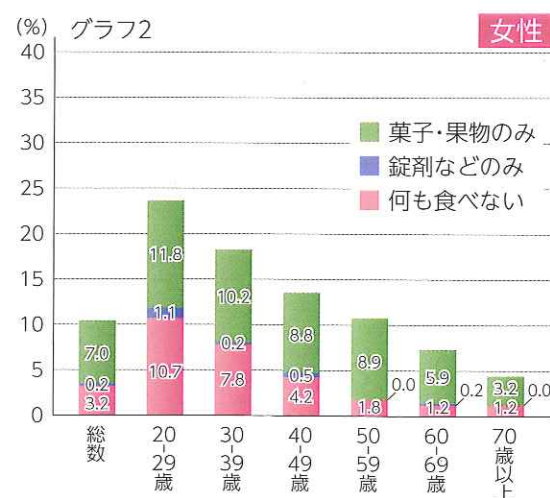
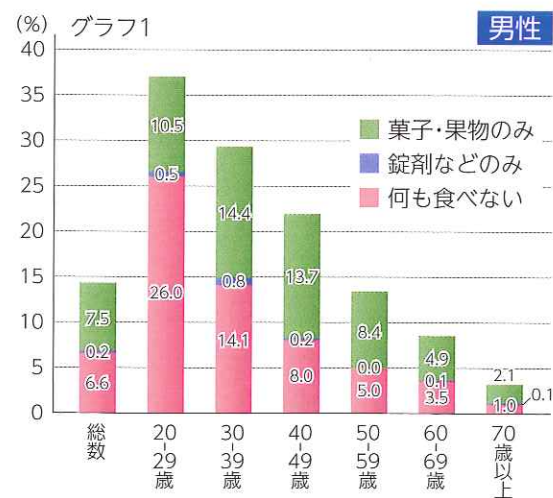
新年度、新学期が始まりました。さて、みなさんは朝食を食べていますか？新しい生活のリズムを整えるには朝食を抜かずに食べると良いのですが、全国平均では、20歳以上の男女の朝食欠食率は男性14.3%、女性10.5%でした（グラフ1・2）。そのうち20歳代が最も多く、男性37.0%、女性では23.5%にも達しています。男性3人に1人は欠食という状態です。しかも「何も食べない」人が欠食者の約70%であり、午前中のエネルギーは昨日の食事で購入していることになります。女性の場合は、「菓子や果物を補給する」人が20歳代で約50%います。男性はまとめ食い、女性はちょこちょこ食いの傾向が強いです。朝食としての効能を得るには、炭水化物、タンパク質、ビタミン・ミネラルがそろった献立が適切ですが、栄養ドリンクやジュース、シリアルバーなどでは足りません。ある程度量があって胃や腸

朝食の効能

- 脳を活性化して業務の効率を高める
- やる気が出る
- 太りにくい
- 集中力が高まる
- 活動的になる
- 便秘を予防する
- 身体リズムが整う
- 糖尿病を予防する

【栄養と料理】2014年4月号 香川靖雄監修より

朝食の欠食率の内訳



*「欠食」とは、①食事をしなかった場合、②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合、③菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合 「平成26年国民健康・栄養調査」より

今月の料理

5分で完成、毎日続く朝食
時間のある時にまとめて作っておきましょう。

『冷凍 ハムチーズ トースト』



このようにラップして冷凍



<材料> 1人分

(食パン1斤、ハム、チーズ1パックずつ用意し6枚作るとよい)

食パン.....6枚切り1枚(60g)
ボンレスハム.....1枚(20g)
スライスチーズ.....1枚
トマト.....40g(5mm厚さで半月4枚)
ピーマン.....5g(輪切り)
粒マスタード.....小さじ1杯

栄養価(1人分)

調理時間 5分

エネルギー.....261kcal
たんぱく質.....14.0g
脂質.....9.0g(飽和脂肪酸1.05g)
塩分.....1.5g
植物繊維.....1.9g
コレステロール.....10mg

<作り方>

- 1 トマトは縦半分に分けてから薄く輪切りにする。ピーマンは先の方から輪切りにして、半分程度まで切ったら種とへたをとる。
- 2 食パンにマスタードをぬる。ハム、トマト、チーズ、ピーマンの順にのせる。半分に切っておくと食べやすい。食パン1枚分ずつをラップして冷凍しておく。
- 3 前の晩から冷蔵庫で解凍し、朝、トースターで約4分～4分半トーストする。

調理のポイント

- 今回は1食でいろいろな栄養がとれる食材を組み合わせました。成長期のお子さんにはハムを2枚にする、チーズを増やすなど個人に合わせて準備するとよいでしょう。
- 水分が少ない食材が適しています。慣れてきたら好みの食材をトッピングしてみましょう。
- 朝食に菓子パンを食べる方が多いようですが、自分で作ると食材がわかっているのが安心です。



栄養相談 こぼれ話

ココナッツオイルの効果は？

栄養相談の中で遭遇した、気をつけたい話、
いい話をご紹介します。



最近では食事の欧米化で肉中心の料理を摂ることが多いため、血清コレステロール値が高い方が増えてきました。従来からLDL(悪玉)コレステロールが高値であった上に、昨年よりも大幅に上昇してしまった男性が、主治医の指示で栄養相談に来られました。食事記録では、栄養バランスを考慮した献立が記載されていて、健康にも気を遣っているようです。昨年と異なるのは、数ヶ月前から認知症予防のために、毎日大さじ1杯のココナッツオイルを追加したことだそうです。このオイルの効果が期待できるのは、摂取エネルギーが大幅に不足している時なのです。普段の食事にオイルを追加してしまっただけでは、今回のような副作用がでてしまいます。すぐにココナッツオイルの摂取を中止していただき、認知症予防にはビタミン類の摂取を勧めました。数ヶ月後、もちろんLDLコレステロール値は下がりました。高価なココナッツオイル代の節約にもなって一石二鳥でした。健康食品を取り入れる時には前提条件の確認が必要なのです。