



—The letter from Emi—

## 新生活をすこやかに送るために！！

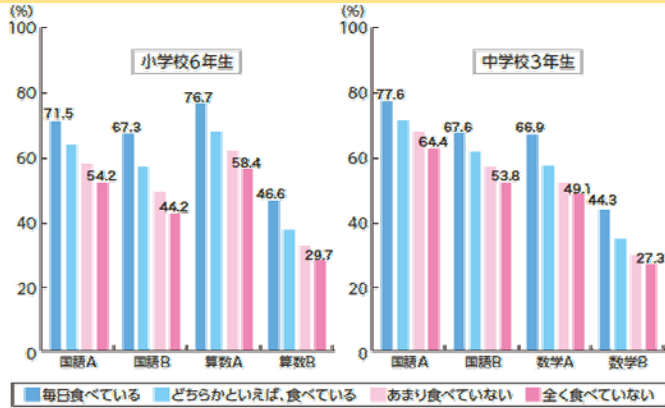
新生活が始まったみなさん、まだまだ生活リズムをつかめずに困っていませんか。特に一人暮らしを始めた方は朝食がおろそかになっていませんか。自立した生活を送るうえで最も大切なことは、食生活の自己管理です。そこで、今回のテーマは「上手に・しっかり朝食を食べよう」です。

### 基本はやっぱり朝食！

私たちの体内時計は毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食をとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したり、成績が悪くなったりします。<sup>(※1)</sup> また、1.75倍も肥満になりやすい<sup>(※2)</sup>との調査結果も報告されています。

※2)Horikawa C et al. Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: a meta-analysis. Prev. Medicine 53,260-267,2011

### 朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係<sup>※1</sup>



※1)グラフ資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」平成27年度 Osong Public Health Res Perspect.2016 Aug;7(4):220-227.

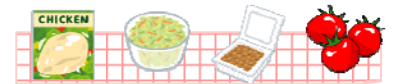
午前中のエネルギーは朝食から！  
エネルギー不足は集中力の低下をまねきます。  
主食、主菜、副菜を3食しっかり食べてエネルギーを補給しましょう。仕事の能率もアップ↑

時間が無い時は・・・  
まずは簡単な物から朝食を食べる習慣をつくっていきましょう

例) おにぎり、バナナ、ヨーグルトなど



食事をとる習慣がついたら・・・  
たんぱく質や野菜もプラスしてみましょう♪



肝心なのはバランス良く食べること。バランスの良い食事とは・・・

### 主食・主菜・副菜がそろった食事

色々な食品を上手に組み合わせて食べることでおおよそ、その日に必要な栄養を摂ることができます

## 主食

ご飯やパン、めん類のことです。主に炭水化物の供給源で、体や脳の主なエネルギー源となります

## 主菜

肉・魚・卵・大豆製品などのメインの料理のことです。主に筋肉や血液の材料になります

## 副菜

野菜、きのこ、海藻、芋等の料理のことです。主にビタミンやミネラルの供給源。体の調子を整えてくれます



### バランスのとれた朝食で頭もスッキリ！

#### <ご飯派>

- ・ご飯
- ・目玉焼き
- ・味噌汁
- 味噌汁は具沢山に



カット野菜を上手に活用するのも一つの方法。

#### <パン派>

- ・トースト
- ・オムレツ
- ・トマトを添えて
- ・スープ



インスタント味噌汁・スープを使うときは調味料は半分にしておいしく！

慣れない新生活は緊張して疲れが溜まりやすいものです。週末はゆっくり体を休めて、運動や趣味で心も身体もリフレッシュしましょう。食事忘れずに！

厚生連 管理栄養士の

## 今月のレシピ

healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe



### しらすチーズトースト

忙しい朝、簡単に出来る一品。  
季節の野菜やスープを添えると良いでしょう

- 栄養価(1人分)  
エネルギー265kcal たんぱく質12g  
脂質11g 食塩相当量1.8g

#### ●<材料>1人分

- 食パン6枚切り 1枚 / しらす干し 大さじ1(10g)
- ピザ用チーズ 大さじ2(20g) / オリーブ油 小さじ1
- 粗びきこしょう 適量

#### ●作り方

- ・食パンにしらす干しとチーズをのせて、オリーブ油と粗びきこしょうを振って、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

厚生連

人間ドックとスポーツクラブの

コラボレーション

両方利用でお得に健康づくり！



鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号 TEL 099-806-1101

