



～朝ごはんをしっかり食べよう～



毎日、健康で元気に過ごすためには、**規則正しい生活** をすることが基本になります。

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。

朝ごはんの大切さについて考え、実践できるところから始めてみましょう。



朝ごはんが大切な理由

○脳が目覚める

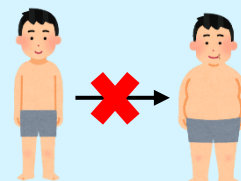


寝ている間も働き続けている脳は、朝ごはんを抜いてしまうと**エネルギー不足**になってしまいます。食べることで、**集中力**や**記憶力**がUPします。また、イライラを抑えることができます。

○身体が目覚める

朝ごはんを食べることによって、下がっていた**体温が上昇**し、活発的になります。

また、腸が刺激され、**便の排泄**が促進されます。



○太りにくくなる

朝ごはんを抜くと、昼ごはんの食べすぎにつながります。**朝・昼・夜**を**バランスよく**食べましょう。

あなたの朝ごはんはどのステージ？

ステージ 1

今まで食べていなかった人は…

果物・牛乳・パンなど、何かを食べることから始めましょう。



ステージ 2

食べたい食べなかったりする人は…

バナナとヨーグルト、ご飯と卵など、食材を組み合わせたメニューを食べてみましょう。



ステージ 3

いつも欠かさず食べている人は…

主食[米・パン・めん]

主菜[魚・肉・卵料理]

副菜[野菜料理]

を揃えて食べてみましょう。この3つを揃えることで様々な栄養素を摂取することができます。



朝ごはんの大切さについてわかっていただけましたか？
朝ごはんをしっかり食べて健康な身体をつくりましょう！



2月の旬の食材 【水菜】

江戸時代の文献にも登場する、伝統ある京野菜です。水と土だけで作られていたことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。霜に当たると柔らかくなる冬場が旬の緑黄色野菜です。シャキシャキとした歯ごたえが魅力的でサラダに向いている食材です。また、鍋に入れても美味しいです。



管理栄養士による食事相談を行っています

個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話しするように心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:00

※栄養指導は**予約制**となっています。

ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

