

朝ごはん、しっかり食べていますか？



日中、集中力が続かない、イライラする、元気がでないということはありませんか？それは、おそらく、朝食を抜いたことによる影響です。朝から気持ちよく、1日始めるためには、朝ごはんをしっかりと食べましょう！

朝食をとると良いこと!!

- ① 起床時は、脳の活動も低下しており、エネルギーも不足しています。朝食をとることで、エネルギーを補給することができ、1日の**活動のスイッチを入れる**ことができます。
- ② 1日の食事回数を少なくすると、ヒトの体内では、脂肪やコレステロールの合成が増大します。朝食をとることで、肥満や高脂血症等の**生活習慣病の発症を予防**します。
- ③ 食事をするすることで、消化管は働き、腸の蠕動運動が起こり、**便秘を予防**したり、正常な**排便リズムを形成**します。



朝食におすすめ献立

●卵焼き

卵には、筋肉を作るたんぱく質を含んでおり、低カロリーで消化・吸収に優れています。

●春菊のおひたし

春菊には、免疫力を高めてくれるβ-カロテンが豊富に含まれるので、風邪や炎症の予防効果も期待できます。

●ワカメとなめこの味噌汁

水溶性食物繊維のワカメと不溶性食物繊維のなめこは、整腸作用があり、排便を促します。

●バナナ入りヨーグルト

バナナは、むくみの解消に効果的なカリウムを含んでいます。また、ヨーグルトには、丈夫な骨を作るカルシウムや腸の健康を保つ乳酸菌が含まれています。



12月の旬の食材 “小松菜”

小松菜は、年中スーパーマーケットで見かける野菜ですが、12月から旬を迎えます。小松菜には**免疫力の向上**につながる「β-カロテン」や細胞を保護する**抗酸化作用**を持つ「ビタミンC」、赤血球の成分で、**貧血予防**のある「鉄」、**むくみや高血圧予防**につながる「カリウム」などが豊富に含まれています。ほうれん草よりも比較的安価で、あく抜きが不要であることから、とても調理しやすい食材です。



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。

