

新ひだか町立病院コラム Vol. 16

朝ごはん、食べていますか？

こんにちは。三石国保病院の管理栄養士です。最近の国の調査によると、朝食の欠食率は、男性 15.0%、女性 10.2%で、男女ともに 20 代が最多です。欠食とは、「単に一切の飲食をしない」だけでなく、「サプリ」や「果物」「お菓子」「飲料」のみの場合も含まれます。時間の都合や自己流の健康法などで、このような食品を朝食としている人は、自分も欠食に含まれることに驚くかもしれません。

❁朝食は、なぜ必要なのでしょう❁

①体を目覚めさせる

朝は1日のはじまり！朝ごはんは脳や体のエネルギー源を確保し、代謝を上げるスイッチを入れましょう。欠食は午前中の能率低下を招きますし、ダイエット効果を落としてしまいます。

②生活習慣病を防ぐ

1日3食のリズムが乱れると、血糖値の急変動の要因になります。また、体はいつエネルギーを確保できるか分からないので、省エネ体質になり、体脂肪の蓄積にもつながります。

③食べすぎを防ぐ

朝食を抜いた分、つい昼食や夕食をがっつりメニューにしていますか？なんとなく間食に手が伸びませんか？晩酌をして、朝食が摂れないことはありませんか？糖分や脂質の過剰の原因になってしまいます。

④しっかり野菜

野菜類・きのこ・海藻・こんにやく類には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。1日の目標量は350gです。昼食と夕食の2回だけで満たすには大変な量ですよ！！

⑤成長期のこどもへの影響

両親の欠食は、こどもの欠食にもつながります。こどもは、これから脳や体が成長する時期であり、勉強や運動で高いパフォーマンスを発揮するには、幼少期の食習慣は重要です！！

❁朝ごはんを食べよう❁

1日で摂りたい食品は、主食（お米やパン、麺）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜類・きのこ・海藻・こんにやく類）を基本に、芋類、乳製品、果物をプラスした構成が理想です。

ですが、朝は時間に追われ忙しい方も多いと思います。忙しい方のためにオススメのメニューを紹介します。

【具たくさんのお味噌汁・スープ】です。入れるものと味付け次第で、お米派の方もパン派の方も、主菜と副菜が一品で完結します。まったく朝食の習慣がない方は、納豆ご飯などの手軽なものから始め、そこに“ミニトマトも食べてみよう”や“バナナやヨーグルトを追加してみよう”など、できる範囲で理想に近づける工夫をしてみるのはいかがでしょうか。朝ごはんをしっかり摂って、1日1日を健康に過ごしていきましょう！！

院長のつぶやき

院長の小松です。朝食はきちんと取りましょう！！

「朝食を食べない方が調子が良い」とか「朝食を食べると逆に調子が悪くなる」という方がいます。この場合「朝食を食べない方が調子が良い」と感じている方は、胃が疲れている可能性が高く、「朝食を食べると逆に調子が悪くなる」という方は、胃酸逆流が起きやすくなっていると考えられますので、夜遅い食事や、夜ごはんを食べ過ぎてしまう方は、朝に胃の調子が悪くなりがちです。

一日の調子を保つために、朝ごはんを食べるときは「食パン・菓子パン・ごはんのみ」のような糖質だけでなく、タンパク質・脂質・食物繊維を含めてバランスの良い朝ごはんを食べましょう。それでも、食欲がない。時間がない。という方は、口当たりが良く、簡単に食べられる「牛乳」や「野菜ジュース」「バナナなどの果物」から始め、順に手軽な、「おにぎり」や「目玉焼き」などのバランス朝食に進み、時間のある日には「白米」「ほうれん草のお浸し」「納豆味噌汁」など食べるようにしてはいかがでしょうか。

あともう一つ大事なこと・・・。

最近新型コロナの影響で外食の際は「黙食」「短時間」などが推奨されています。家での食事は出来るだけ家族一緒に食べるようにしましょう。いろいろな話をしながら食べることは、食事の大切さを再確認する大切な機会になります。平日が難しければ休日だけでも家族との食事時間を設けてはいかがでしょうか。

作成：新ひだか町立病院

❁町立静内病院 0146-42-0181（代表）

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❁三石国保病院 0146-33-2231（代表）

新ひだか町三石本町214番地