



つばさだより No.212

2012年7月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	古川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

「朝食の大切さ」について

よく、「一日の始まりは朝食から」というフレーズを耳にしませんか？しかし、現状としては、朝食が大切だという認識はあるものの、多忙や生活時間の变化などの理由で、朝食を摂らないまま、一日をスタートしてしまうことが少なくありません。今回は、朝食を摂るメリット、摂らないことで起こるデメリットとは何か、説明します。

朝食は大切！！



まず、朝食は一日を過ごすための、活力として大切なものです。また、脳の働きや体調に深い関係があり、朝食を抜くことが習慣になってしまうと、体調不良や生活習慣病の種になりかねません。

(1) 朝食を摂るメリットは？

朝食を摂ることで、脳を含めた全身の体温が上昇するので、身体が活発に活動できるようになります。また、腸にも重要で、食事をすることで活発に働き始め、腸内環境を整え、排便を促す効果もあります。一日を活発に行動するための身体のリズム(※サーカディアンリズム)を整えることができます。

※サーカディアンリズムとは、体内時計とも言われる食事と睡眠、覚醒のリズムであり、人にとって最も基本的なリズムのことです。

(2) 朝食を抜くデメリットは？

朝食を抜いて、昼食と夕食の2食だけにしてしまうと様々な問題が生じてくる事が考えられます。2食にすることで、一日に必要な栄養素、特に微量栄養素が補いにくくなり、貧血などの栄養障害や便秘が起こりかねません。また、前日の夕食から、何も食べない状態が続き、昼食がその日初めての食事になると、体が栄養分を蓄えようと活発に働き、一回の食事が多くなりがちになります。よって、生活習慣病の原因の一つでもある肥満を引き起こすことになります。

その他にも、人間の脳は睡眠中でも活動を休む事はありません。脳の唯一のエネルギー源は「ブドウ糖」です。寝ている間は動かないのでエネルギーは必要ないと思われがちですが、脳や臓器は常時活動しています。特に脳はエネルギー消費量が大きく、エネルギー源である血中のブドウ糖(血糖値)は寝ているときも消費されています。ブドウ糖は、ごはんやパンなどの炭水化物や果物の糖分から補給することができます。

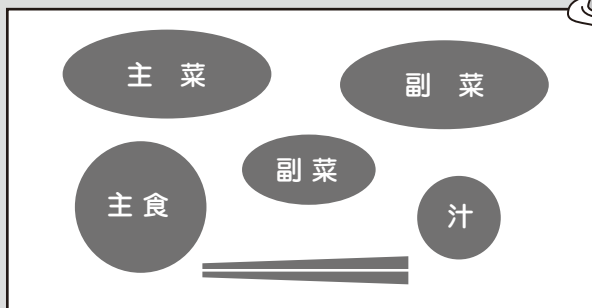
朝起きるまでは、人間の体は10～12時間もの長い間、食事を摂らない状態なので、もちろんエネルギーは不足しています。つまり、一日の中で朝食を食べるという事が大切な理由は、車がガソリンを入れないと走らないように、人も食事をしないまま活動を始めても一日を元気に過ごす事ができないからです。

食事の基本の形って何？



主食(でんぷんを多く含み脳のエネルギー源となる)、主菜(体をつくり、体温を上昇させるたんぱく質)、副菜(体の調子を整えるビタミン、ミネラル)が揃った内容が良いでしょう。

食事の基本形



※食材例

主食：ご飯・パン・めん類・いも類(でんぷん質が豊富)

主菜：肉類・魚介類・大豆製品・乳製品(たんぱく質が豊富)

副菜：野菜・果物・海藻(ビタミン・ミネラルが豊富)



朝食を摂る習慣がない人は何か一口、口に入れる習慣をつけるようにしていくと良いでしょう。また、多忙でという方は、前日にサラダやフルーツなどを準備しておくとも時間がない朝も安心です。

性別や大人、こどもに関わらず、脳の働きや体の調子に深く関係している朝食を、毎日バランスよく摂ることが、規則正しい生活習慣の基礎となり、生活習慣病予防にもつながります。朝食から健やかな1日をスタートし、楽しく、元気な毎日を送りましょう。

● 忙しい方への簡単朝食レシピ ●

フルーツヨーグルト和え

- 材料（1人前）
 - バナナ半分・果物缶詰適量・ヨーグルト150g
- ①バナナを食べやすい大きさに切る。
 - ②好きな果物缶とヨーグルト、①を和える。

● 食欲がない方への簡単朝食レシピ ●

おろし鮭雑炊

- 材料（1人前）
 - ご飯150g・塩鮭40g（半切身程度）・小松菜40g・だし汁大根おろし50g・しょうが適量・白ごま適量・めんつゆ大さじ2
- ★鮭はフレークでもOK!!
- ①小松菜は茹でて、2cm幅に切っておく。
 - ②鮭は焼いて身をほぐしておく。
 - ③鍋にだしを入れ、めんつゆ、ご飯、しょうがを加え3分煮る。
 - ④器にご飯を盛り、その上に焼き鮭と小松菜、大根おろしを上に乗る。最後に白ごまを振りかける。

つばさ薬局ではセントラルキッチン栄養士による
栄養相談を実施しております。
食事内容についてお困りの方はお気軽にご相談下さい。

8月の栄養相談予定

（各店10：00～12：00開催です）

- | | |
|---------------|---------------|
| ・ 2日（木） 松島店 | ・ 20日（月） 松陽台店 |
| ・ 6日（月） ごとた店 | ・ 22日（水） 古川店 |
| ・ 8日（水） 若林店 | ・ 24日（金） 玉川店 |
| ・ 10日（金） 船岡店 | ・ 28日（火） 長町店 |
| ・ 14日（火） 多賀城店 | ・ 30日（木） 中新田店 |

