

栄養だより

第8回 きちんと食べよう！朝ごはん！

2025 年 10 月 ～三豊総合病院栄養管理部～

朝ごはんを食べないとどうなるの？

体が目覚めていないなので、体温は低く、血糖値も低いまま



集中力の低下、イライラやだるいなどの体調不調の原因に



勉強に集中できない

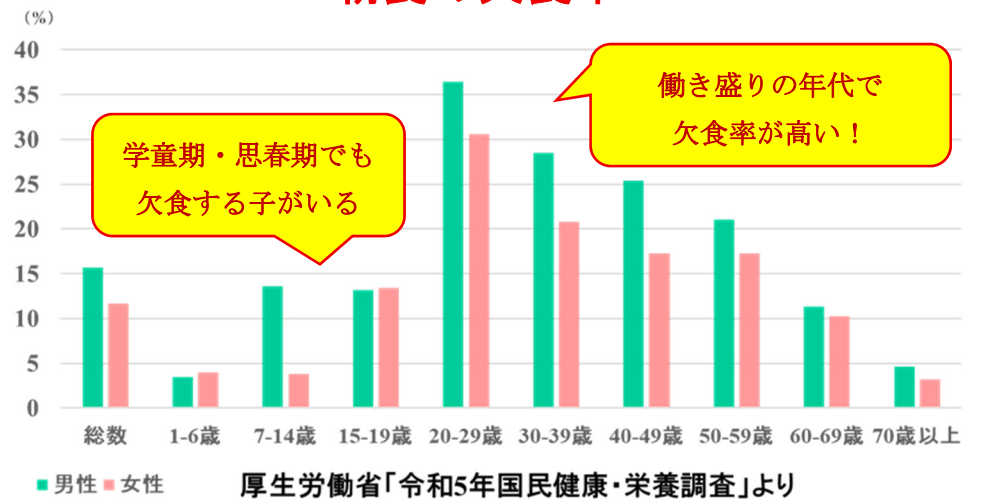


身体のだるい・・・



仕事の効率が下がる

朝食の欠食率



※「欠食」とは、以下の3つの場合の合計。
・食事をしなかった場合 ・錠剤などによる栄養の補給、栄養ドリンクのみの場合
・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみの場合

朝ごはんの役割

①からだのスイッチを入れる

睡眠中に下がった体温を上げ、体を目覚めさせる
排便を促し、便秘を予防する

②脳のスイッチを入れる

脳にエネルギーが供給されることで、午前中に効率よく
集中して活動できる

③体内リズムを整える

朝の光＋朝食の摂取によって体内時計がリセットされる

★ 食事の組み合わせも意識しましょう

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食

エネルギー源となる(糖質)

ごはん・パン・麺類・もち・芋類



主菜

体をつくるもとになる(たんぱく質)

魚・肉・卵・大豆・乳製品



副菜

体の調子を整える(ビタミン・ミネラル)

野菜・海藻・きのこ



★ 忙しくても、まずは朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

おすすめレシピ

～具たくさんミルクスープ～

<材料 (1 人分) >

1 人分：エネルギー 140kcal たんぱく質 9.3g

・鶏肉小切り 30g ・キャベツ 30g ・玉ねぎ 20g ・人参 10g ・生しいたけ 10g
・水 70 cc ・固形コンソメ 1/2 個 ・牛乳 100 cc ※ パセリ・黒こしょう(お好みで)

<作り方>

- ① キャベツ、玉ねぎ、しいたけは1cm角に切り、人参は1cm角の薄切りに切る。
- ② 固形のコンソメと分量の水を鍋に入れて火にかける。
- ③ 固形のコンソメを溶かし、沸騰してきたら鶏肉を入れて加熱する。あくを取りながら、ある程度火が通ったら野菜を加える。
- ④ 弱火で5～6分加熱し、野菜が柔らかくなったら牛乳を加えて弱火で2分ほど加熱し、お好みで刻みパセリや黒胡椒を振って出来上がり。

野菜とたんぱく質を手軽にとれるスープです。
季節の野菜や、冷蔵庫にある残り野菜など、具材を自由に変えてアレンジしても OK！



～レンチン簡単オムレツ～

<材料 (1 人分) >

1 人分：エネルギー 175kcal たんぱく質 10g

・冷凍ミックスベジタブル 30 g ・しめじ 20g ・プロセスチーズ 10g ・卵 1 個
・食塩 0.2g ・こしょう 少々 ・マヨネーズ 7 g(大さじ 1/2)

<作り方>

- ① しめじは根元を切って2cm程度に切ってほぐす。チーズは1cm角に切る。
- ② 耐熱皿にミックスベジタブルとしめじを入れ、塩コショウを振り、ラップをかけて電子レンジで(600W)で約2分加熱する。
(2人分の加熱時間です。量に応じて適宜調整して下さい)
- ③ 混ぜ合わせた卵とマヨネーズ、切ったチーズを②へ入れ、ラップをかけ、電子レンジで約2分加熱しそのまま蒸らす。(量に応じて加熱時間は調整して下さい)
- ④ 粗熱がとれたら容器から取り出し、盛り付けて完成。



電子レンジで簡単作れる一品です。
野菜をブロッコリーやパプリカなどに変えるのもお勧めです。(加熱時間は具材により適宜調節して下さい)