



# ライフケアサプリ

第8号

2022年4月発行  
春号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さんに、栄養と健康管理に関する情報を伝えする情報誌です。



## 朝ごはんを食べよう！

4月を迎え、新しい事を始めたり、新しい環境での生活をスタートされた方も多いのではないでしょうか？  
新年度を朝から元気よく過ごせるように、朝ごはんを見直してみませんか。



## 朝ごはんは、いいことがたくさん！

皆さんは朝ごはんをしっかり食べていますか？おいしい朝ごはんを食べると気分が良くなるだけでなく、体にとっても様々なメリットがあります。

### ①1日の食事バランスが整う！

朝ごはんを食べることで品数や食品数が増え1日に必要な栄養価を高めてくれます。



### ②集中力が上がり、勉強や仕事が捲る！

脳のエネルギーが満たされ、脳が働きやすくなり集中力や記憶力を高めてくれます。

### ③ストレスを感じにくく、心も健康に！

ご飯やパンを食べると、ブドウ糖が摂取されイライラを防ぐ効果があります。

### ④生活リズムが良くなる！

1日のはじまりをからだに知らせることができ、体内リズムが整います。

日本人は  
朝ごはんを  
食べない？



実は、日本人男性の15%、女性の10%は「朝ごはんを食べる習慣がない」という調査結果があります。(平成29年度 国民健康栄養調査より)  
朝ごはんを食べる習慣のない方は、まずは**少量でも食べる習慣をつける**ことが大切です。ヨーグルトやバナナなどの果物、シリアル、野菜ジュースなど、簡単にとれるものから初めてみるのもおすすめです。

## いつもの朝食に簡単プラスでバランスアップ！

朝ごはんを食べる習慣はあるけど、食パンにバターを塗っただけ、ご飯とふりかけだけ…など、食事バランスが気になる！という方は、プラスワンで始められるバランスアップを取り入れてみませんか。手間をかけなくても、ちょっとしたコツで、バランスはぐっと良くなりますよ！

### ＼パン派のあなたは…／

卵料理やヨーグルトなどの乳製品でたんぱく質と、野菜サラダでバランスよく！ハムやチーズ、野菜を挟んだサンドウィッチも◎



### ＼ごはん派のあなたは…／

納豆や豆腐などのそのまま食べられるおかずと、具だくさんのみそ汁はいかがですか？冷凍や冷蔵のカット野菜を使うと手軽に作れます♪



卵料理



ヨーグルト



ハム・チーズ



豆腐



納豆



焼き魚



サラダ



プチトマト



レタスなど

ビタミンや  
ミネラル

味噌汁



漬け物



果物類

たんぱく質

+

ビタミンや  
ミネラル

+

旬の食材  
レシピ

朝はしっかり食べよう！

## 栄養価(1人あたり)

エネルギー : 367kcal  
たんぱく質 : 15.9g  
脂 質 : 6.1g  
炭水化物 : 59.2g  
食塩相当量 : 1.83g

マグカップでできるので、忙しい朝でもカンタン！

アスパラとツナの  
和風マグカップオムライス

## 材料(1人分)

ご飯	150g
ツナ缶	1/2缶(35g)
アスパラガス	2本(40g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
おろししょうが(チューブ)	2cm程度(1g)
卵	1個

ツナの代わりにウインナー、めんつゆをケチャップに変えると洋風になります。

野菜はカットされたものや冷凍ミックスベジタブルを使用すると、より簡単です！

## 作り方

- アスパラガスはピーラーで表面の固い筋を取り、斜めにスライスします。
- マグカップに卵以外の具材と調味料を入れて、よく混ぜます。
- 卵を別の容器でよくときます。
- ②の上に③を流し込み、電子レンジで加熱します。

(目安:500wで約3分) 卵が固まったら取り出し完成です！

## 朝食抜きダイエットは太る！？

朝食抜きの理由を聞くと「ダイエットのため」という方もよくいらっしゃいます。朝食を抜けばその分摂取カロリーが減少し痩せる、と思いがちですが、実はダイエットには逆効果です。

朝食を抜くと、夕食から次の日の昼食まで長時間空腹の状態となります。そこへ食物が入ると、体がエネルギーを補おうとして糖質や脂質の吸収が早まり、**必要以上にエネルギーを脂肪に換えてため込んでしまう**のです。このような生活習慣を続けていると体重が増加するという調査結果もあります。

また、一度に大量の食事をとると、血糖値を一定に保とうとして、インスリン(膵臓から分泌されるホルモン)が増えると言われています。インスリンの過剰分泌は脳の空腹中枢を刺激することから、食べすぎを招き、結果的に体重増加に繋がってしまいます。健康的なダイエットを行うには、過剰な食事制限をするのではなく、一日三食をバランスよく食べ、適度な運動をすることが大切ですよ。



インスタグラムもチェックしてね!!  
アカウントID ims\_fujimi\_eiyou

栄養科の公式Instagramです。食事のメニューを取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひ覗いてみてくださいね！



初回外来栄養指導を受けられた患者さまを対象に、電話栄養指導を開始しました。次の受診まで期間が開いてしまう方、外出の機会をなるべく減らしたい…といった方等へおすすめしています。詳しくは担当の栄養士までお問い合わせ下さい。

## 編 集 後 記

春が訪れ、気温も暖かくなっていますが、朝晩の温度差に体調を崩しやすくなったり、新しい環境や生活のスタートで疲れも溜まりやすい時期です。食事からの栄養補給と、十分な休息・睡眠を忘れずに、心身ともに健康に過ごしていきましょう。

## - 編集・発行 -

イムス富士見総合病院 栄養科

住所：埼玉県富士見市鶴馬1967-1

TEL：049-251-3060(代表)

ホームページ：<https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>