

1日の始まりは朝食から！！

なぜ、朝食を食べるの？

脳の働きを活発→集中力・記憶力UP

体温が上昇→代謝UP

腸の働きを活発→便秘予防

太りにくくなる

血糖スパイク
(血糖値が急激にあがること)
を引き起こしやすくもなる

なぜ、朝食を抜くと太るの？



◆ドカ食い

昼食・夕食、アルコールの量
が増えていませんか？

◆吸収率の低下

空腹時間が長くなると
脂肪なども余計に
吸収しやすくなります。



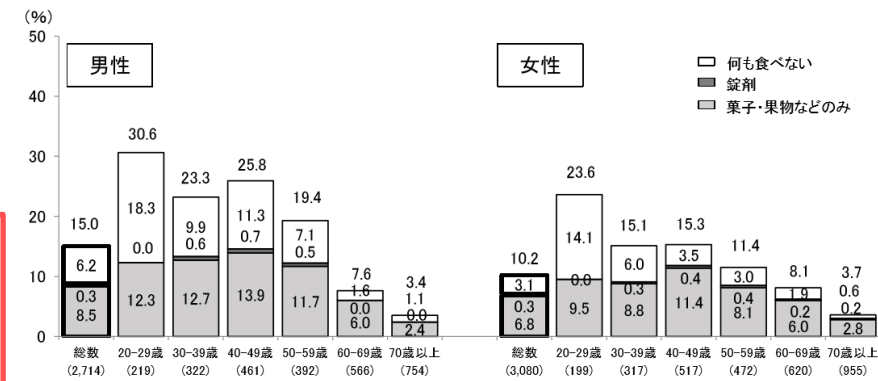
◆間食の増加

お菓子をご飯代わりに
食べていませんか？



朝食欠食率 H29年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

図30 朝食の欠食率の内訳(20歳以上、性・年齢階級別)



ギリギリまで寝ていたい。
朝は忙しくて時間がない。

2020年 春号 ~今回のテーマ~ 簡単★朝ご飯

簡単★朝ご飯

◆少ない調理工程で

のせる・挟む、電子レンジを活用など

例)左下にレシピを記載♪

◆1つのおかずには主菜と副菜を入れる

例)味噌汁(豆腐や卵+白菜やしめじ、わかめなど)

サラダ(ツナやハム+キャベツなど)

主食(ご飯・パン・麺)

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

副菜(野菜・海藻・きのこ)

を揃えることがポイントです！！



まずは“食べる”習慣を付けよう！

いきなりしっかりと朝食を食べることは難しいですね。

まずは手軽な『おにぎり』や『果物』、『ヨーグルト』、

『飲み物(牛乳・野菜ジュース)』などから始めてみましょう♪

※血糖値が高い方は加糖のヨーグルトやジュースは控えましょう

しらすとチーズの オーブンサンド

材料(1人分)

食パン1枚、しらす15g、パプリカ10g、スライスチーズ1枚、
ブラックペッパー少々、パセリ少々(お好みで)

酢玉ネギ(玉ネギ40g、ハチミツ小さじ2/3、酢大さじ1/2)

→スライスをした玉ネギを調味料に漬け込む(冷蔵庫で1週間保存可)

作り方

①食パンの上に酢玉ネギ、パプリカ、しらす、スライスチーズ、ブラックペッパーの順にのせる。

②トースターで焼く。お好みでパセリを散らす。

◆上記の野菜以外に、旬の春キャベツや
新玉ネギなどを使用しても◎

◆夕方うちに切っておくと後はのせる
だけなので、忙しい朝にオススメです♪



エネルギー319kcal/塩分2.4g

当院ではみなさんに
美味しい食事を提供するために、
さまざまな工夫を凝らしています！

NEW!

食いしん坊

- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、温冷配膳車を導入しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を7.0g以下(日本人食事摂取基準より)としています。
- ☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。

製鉄記念八幡病院 栄養管理部