

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

皆さんこんにちは。だんだんと夏の日差しが落ち着き、秋に向けて涼しい風が吹いてきましたね。

秋と言えば「食欲の秋」です。食に関連して質問です。皆さんは、毎日朝ご飯を食べていますか？実は、朝ご飯は私たちの身体にとって非常に重要なものになります。既に食べているという方も、そうでない方も、朝ご飯がなぜ大切なのか、そしてどのような食事内容が良いのか、このような内容について紹介していきます。

なぜ、朝ご飯って大事なの？

朝ご飯は1日の大事なスイッチ！

私たちの脳は、“ブドウ糖”をエネルギー源としています。起きたときに、頭がぼーっとしているのは、寝ている間に、身体のブドウ糖を使い果たしている為なのです。その為、朝食でブドウ糖を食べない場合、「集中できない」「身体は起きていのに、頭が働かない」といった、症状がおきます。

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食でしっかり食べ、1日のはじめに、大事なスイッチを入れましょう！

朝食と糖尿病の関係

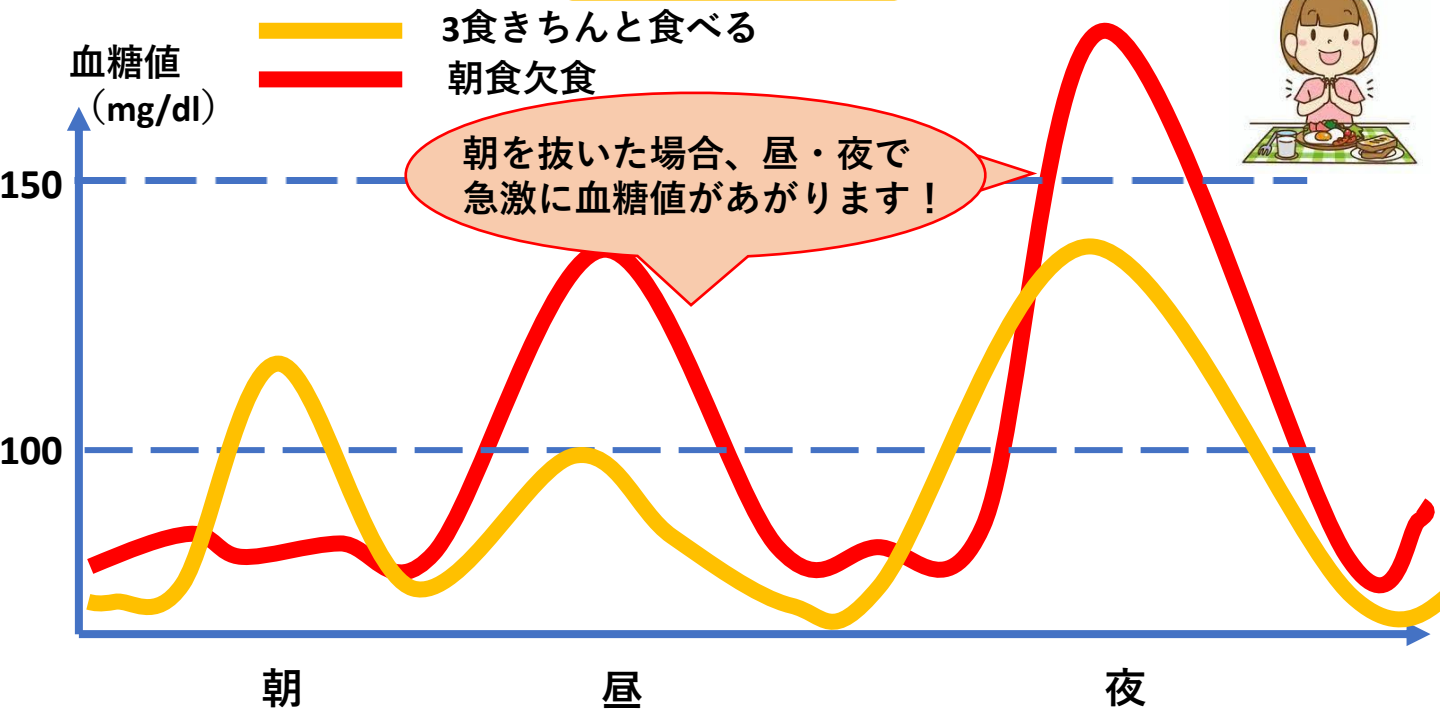
朝食は**糖尿病**と深い関係があります。

皆さんは「**血糖値**」という言葉を知っていますか？血液中の糖の量を指しますが、この量が多くなり、**身体が自分の力では下げることが出来ず、常に高い状態を維持している状態**のことを「糖尿病」といいます。

実は、朝食を抜くことで、1日の血糖値が**常に高い状態が維持**され、糖尿病にかかりやすい身体を作ってしまうのです。また、急激に上がる血糖値の影響で、**身体に負担**がかかり、**太りやすい体**を作ることや**免疫力の低下**に影響します。

農林水産省
～子どもの食育～

血糖値の変化





朝ご飯工夫の3箇条

生活リズムを整えましょう！



時間がない！食欲がない！作る時間がない！などが理由で食べたいのに食べれない、あるいは食欲がない場合があります。まずは、自分の生活リズムを見直してみましょう。生活リズムの乱れは、食欲にも影響を及ぼします。睡眠時間（最低6時間）を確保し、目覚めのよい1日でスタートさせることが大切です。

手間いらず、簡単な朝ご飯で大丈夫！



前のご飯が残っていれば、もちろんそれで大丈夫です。また、ヨーグルトや果物など、手軽に食べられる朝食でも身体にとって、十分なエネルギー源になります。まずは、一口でも良いため、何か食べる所から初めてみましょう。

パターンを決めて悩まない！



毎日食べるものを決めておきましょう。悩まずにすぐ食べられることも、続けるうえで重要です。飽きた場合に、一品別のものに変更するなどして、レパートリーを増やしていきましょう。

野菜たっぷり厚揚げピザ



材料 4人分

- 厚揚げ2枚 (500g)
- 玉ねぎ1個
- にんじん2分の1本
- ピーマン2個
- マッシュルーム (缶詰) 小1缶 (50g)
- (A) トマトケチャップ・粒マスタード各
大さじ2
- ピザ用チーズ50g



作り方

- 1) 鍋に湯を沸かして厚揚げを入れ、2～3分ゆでて油抜きをする。湯をきり、厚みが半分になるように切る。
- 2) 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは皮をむいてせん切り、ピーマンは種とへたを取って5mm厚さの輪切りにする。それぞれラップに包み、電子レンジ (600W) に30秒～1分かける。
- 3) 厚揚げの切り口の水けをふき、混ぜ合わせた (A) をぬる。
- 4) ③に②、汁けをきったマッシュルームをのせてチーズを散らし、オーブントースターに入れてチーズが溶けるまで5分ほど焼く。

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



栄養・食生活
各論 管理栄養士版

保健師
田中実緒

