

朝食を食べましょう！

忙しい毎日の朝、朝食を食われていますか？平成28年香川県民健康・栄養調査の結果では、朝食の欠食率は、男性12.4%、女性7.8%でした。

朝食を食べるメリット

心身の働きを活発にする

- ・体温が上昇
- ・脳にエネルギーを供給

朝食を抜くデメリット

仕事や勉強の能率があがらない

- ・集中力や記憶力がにぶる

朝食を抜いて学校や職場に行くと、何となくイライラしたり、集中力が出ず、勉強や仕事がかたどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足しているからです。不足したエネルギーを補うには、どうしたら良いのでしょうか。

不足したエネルギーを補うには？

ご飯食がお勧めです。ごはんは粒食なのでゆっくりと消化吸収され、なだらかに血糖値を上昇させ、腹持ちをよくします。

あわせて、脳を働かせる栄養素を含むたんぱく質、代謝を促進するビタミンなどの栄養をバランス良く！準備が難しければ何かからでも、食べる習慣をつけましょう。

主食のみに偏らないよう、牛乳や野菜ジュースを活用しましょう。



参考：香川県 HP、日本人間ドック健診協会健康読本

えび
よ
だ
ら



2018年
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

アスパラの酢味噌和え

1人分：エネルギー63kcal
たんぱく質5.5g 塩分0.8g



材料 (4人分)	アスパラガス…120g	
	むきえび…80g	
	乾燥わかめ…4g	白味噌…32g
	砂糖…20g	酢…20g



- ①アスパラは、根元の皮をむき、分量外の塩を入れて、下茹でする。
- ②①を3cmの斜め切りにする。
- ③むきえびは、茹でて、ざるに上げる。
- ④わかめは熱湯をかけてもどし、水気を絞ってざく切りにする。
- ⑤白味噌、砂糖、酢を混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に②～④を入れて和える。



香川県 HP より、
さぬきのめざめバイオレッタ

根元の皮は硬いので、①の時にむくと食べやすくなります。
④のわかめは、熱湯をかけた後、冷水に取ると色がきれいに出来ますよ。
通年通して出回っているアスパラガスですが、旬は春。多く含まれるアスパラギン酸は、疲労回復作用があります。5月頃から出荷が始まりますが、香川県産の「さぬきのめざめ」は、寒さの厳しい1月頃から収穫できます。姉妹ブランドとして試験栽培中の「さぬきのめざめバイオレッタ」は、甘くて柔らかく、生食に向いています。本格的に出回るのには2・3年後、注目の新品种ですね！

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

