

朝食を食べて新年度を好スタート!

朝食を食べて集中力UP

「朝の一時は晩の二時に当たる」新年度に好調なスタートを切るため、朝食の習慣を見直してみませんか。

<朝ごはんの役割>

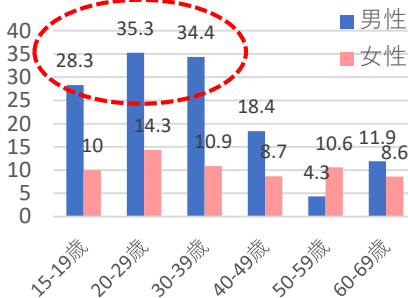
起き抜けの脳はブドウ糖が不足しています。この状態は、イライラや集中力の低下に繋がります。脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を朝にしっかり補給しましょう。

また、私たちの「体内時計」は25時間の周期で睡眠や体温などを調節しています。時間のズレをリセットするために、朝日を浴びて朝食をとりましょう。

<男性の欠食率が高い>

10代~30代の男性の欠食率が高いですね。食べない習慣ができていられるのかもしれませんが。まずはおにぎりやバナナなど、何か口にするところから始めましょう。

朝食欠食率の推移 (福井県、H28)



朝ごはんの質と脳機能

Q 朝食には、ブドウ糖が豊富なご飯やパンだけを食えばOK?

A ご飯やパンの単品でなく、野菜やたんぱく質を併せて摂るようにひと工夫してみましょう。

朝ごはんの質と単純計算の速度について (東北大学の研究)

① 全く食べない ② 糖質だけの朝ごはん

⇒ 計算速度があまり上がらない。糖質だけ食べても、食べてない場合と速度があまり変わらない。

③ バランスのよい朝ごはん

⇒ 速度が上がり、疲れにくい。

脳がきちんと働くためには、糖質だけでなく、体の細胞がブドウ糖を効率よく使う手助けをしてくれるビタミンB群やたんぱく質が必要です。

ビタミンB群



手軽な食材を取り入れて続けることが大切!

たんぱく質



教えて! ふくいの食育リーダー ~時短で続けられる朝食~

<健康へのはじめの一步>

元気の源である栄養素を効率よく取り込むためにはバランスのよい朝食が大切であることはすでにご存じですね。「朝は時間がないし、食欲もあまり感じられない...」と1食ぐらいぬいても別に構わないかな?と思っても体にとっては大迷惑。食リズムも乱れ栄養不足が心配になります。

そこでパパッと作れる「常備菜」を作り置きしては? 朝の準備は、ご飯と汁物と常備菜で時短ばっちり! ほかに卵や牛乳・乳

製品、果物などを加えるとさらにバランスアップ。時短で「続けられる朝食」は健康へのはじめの一步! です。

(管理栄養士、野路直美)



めんつゆで簡単! ひじきの煮物

(作りやすい分量)

- そのまま使えるひじき(乾) 20g
- 干し椎茸(薄切り) 10g
- 水煮大豆 140g ●人参(千切り) 50g
- 茹でいんげん(盛り付け用) 少々
- ★水 400cc ★砂糖 大さじ1
- ★めんつゆ(3倍希釈) 大さじ2位

作り方

- <所要時間: 約15分>
- ①鍋に★と具を入れて中火で煮る。
 - ②汁気がなくなったら完成。
- (保存容器に入れ、冷蔵庫で4~5日程度保存可。)

福井のコレ旬 「ほうれん草」

〔旬の時期〕 通年〔産地〕 福井県産ほうれん草は、ほとんどが福井市東安居地区で作られている。栽培の歴史は全国でも長く、四十年以上前から栽培されている。その裏打ちされた技術により、東安居地区の生産者全員が化学肥料・化学合成農薬を減らして農業に取り組む「エコファーマー」である。〔原産〕今のイラン辺りで生まれた作物で、シルクロードから日本に伝わった。〔栄養〕貧血を防ぐ鉄やベータカロテン、ビタミンCが豊富〔調理法〕ビタミンCは水に溶けやすいため、煮物や汁物など栄養素を無駄にしない調理法がおすすめ。また、ベータカロテンは油類と一緒に摂取した方が、体に栄養が吸収されやすいため、炒め物もよい。

