

少しでも長く寝ていたい。忙しくて食べる時間がない。と思って朝ご飯を抜いていませんか？  
朝ご飯にはお腹を満たすだけでなく、様々な役割があります。

### 朝ご飯を食べるメリット



1. 脳や体が活発になる  
→睡眠中に失われたエネルギーを補給することで仕事や勉強がはかどる
2. 体温が上がり代謝がアップ  
→朝食は食後、食べたものを消化・吸収するときに消費するエネルギーが夕食と比較して高いため太りにくくなります。
3. お通じがよくなる  
→腸が刺激されて排便が促される
4. 体内リズムが整う  
→体内時計が整い、一日の生活リズムが整う。



### Q.朝ご飯はどんなもの選べばいいの？

**A.おにぎりやパンなどエネルギーになるものが◎！**

朝ご飯を今まで食べていなかった方は、手軽にできるものから始めると◎  
バランスよく食べるのが難しくても、まずは朝ご飯を食べる習慣を付けることが大切です。

#### ステップ1

一品から始める  
(エネルギーになるものが◎)



主食のみ

#### ステップ2

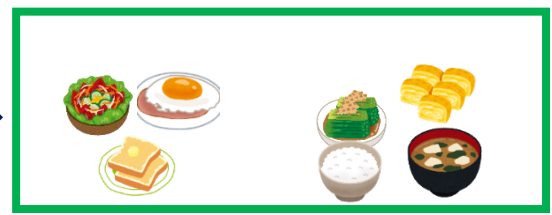
主菜となるものをプラス  
(納豆、卵、ヨーグルトなど)



主食+主菜

#### ステップ3

副菜を足して3品に！  
(余裕があれば汁物や果物なども取り入れる)



主食+主菜+副菜

### ◎今月のレシピ

～お手軽！さば缶で混ぜご飯～

- ご飯 150g
- さば水煮缶 30g
- 大葉 1枚
- 醤油 1g
- ごま お好み

さらにお好みで生姜や梅干しなど入れてもおいしいです。暑くなるこれからの時期にピッタリですね！  
プラス1品に野菜や果物を取り入れられるとバランスがさらにUP！



弘愛会病院では栄養相談を行っています。  
○個人栄養指導  
患者様一人一人に寄り添った実践しやすい食生活をお伝えするよう心がけています。  
月～金 9:00～16:00  
土 9:00～11:30  
※栄養指導は予約制ですが当日の相談も可能な場合があります。  
ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。