



簡単朝ごはんではメタボ予防生活スタート

平成24年度の国民栄養調査結果によると、朝食の欠食率は、男性が12.8%、女性が9.0%でした。朝食抜きが習慣化すると、エネルギーを節約しようとして基礎代謝が下がり、太りやすくなります。また昼・夕食の食べ過ぎにつながるので肥満の原因となります。朝食をしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう。

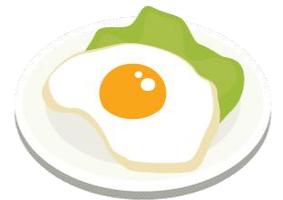
◆バランスよく朝食をとるには◆

主食をしっかり



ごはん・パン・めん類などの炭水化物は、活動するためのエネルギー源となります。毎朝とるようにしましょう。

たんぱく質を忘れずに



魚・肉・卵・大豆製品は、身体をつくる材料になるものです。朝食にもとりいれましょう。卵料理は手早く作れるのでおすすめです。

野菜や果物も一緒に



野菜や果物に多いビタミン・ミネラルは体調を整えます。朝からしっかりと取りましょう。(生野菜なら両手に1杯、果物は1日に握りこぶし1個分が目安です。)

温かいものを



温かいみそ汁やスープ、飲み物を飲むと、体温が上がって、身体が活動しやすくなります。

簡単に作れるものを



電子レンジやフライパン・鍋ひとつで簡単にできるメニューがおすすめです。野菜を前日にゆでるなど準備しておくことさらに手早くできます。

朝食は眠っていた身体と脳を目覚めさせ、1日の生活リズムを作ってくれます。朝ごはんを食べる習慣のない方は、牛乳・乳製品や果物だけでも食べるようにしましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

