

# 栄養だより

2016年  
春号

発行：  
西宮すなご  
医療福祉センター  
栄養室

新年度が始まり、新しい生活がスタートした人もいます。  
一日の始まりは朝食から！しっかり朝ごはん食べていますか？

## 朝ごはんのススメ

2015年国民健康・栄養調査によると、朝食の欠食率は男性14.3%、女性10.5%で、20代、30代を中心に朝食を抜いていることがわかりました。朝食は昼食や夕食に比べて軽く見られているようですが、とても大切な食事です。

### <朝食のメリット>

#### 1.体が目覚める

脳のエネルギー源はブドウ糖です。寝ている間に不足したブドウ糖を朝食でしっかり補いましょう。



#### 2.肥満防止

1日の食事回数が少ないと、1食で「ドカ食い」し、多くのエネルギーが体脂肪として蓄積されます。また、朝食を摂ることで代謝が上がり、脂肪燃焼にも繋がります。

#### 3.便秘解消

朝食を摂ることで腸が刺激され、排便を促す蠕動運動が誘発されます。

#### 4.栄養バランスがよくなる

1食抜くだけで体内の栄養バランスは悪くなります。3食バランスよい食生活のためにも朝食をしっかり摂りましょう。

### どんな食品がいいの？

- 1.ご飯やパンなどデンプン質を多く含む食品
- 2.卵、魚、乳製品などたんぱく質を多く含む食品
- 3.ビタミンやミネラルを含む野菜や果物

### 時短朝食のコツ



1.夕食時に下ごしらえを済ませる

夕食の準備時に朝食のことも考えて準備すると朝楽チン！

2.調理しなくてもいいものを準備

そのまま食べられる果物や乳製品を揃えると手間いらず。

3.簡単なものからはじめ、パターンを決める

おにぎりやパンから始め、パターンを決めると簡単。

## 行事食紹介

### 3月 ひなまつり



献立

- ・桃の花寿司
- ・炊き合わせ
- ・帆立茶碗蒸し
- ・いちご



### 4月 お花見弁当



献立

- ・菜の花ご飯
- ・ハンバーグ
- ・筒土佐煮
- ・木の芽和え
- ・南瓜サラダ
- ・デザート



## 非常食の試食会を実施しました



3月11日利用者用非常食の試食会を実施しました。今後の防災対策に繋がる良い機会となりました。

### 今後の予定

- ・5月5日 こどもの日  
お子様ランチ
- ・6月4日  
水無月御前  
どんな行事食かお楽しみに！

### 【編集後記】

春と言えば苺！おいしそうな苺があったのでタルトを作りました。今度はどんな苺スイーツを作ろうかなと考え中です(や)

