



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

一日三食 朝ごはん！

新年度が始まりました。何か新しいことを始める良いタイミングでもあります。この機会に食生活も見直してみましよう。朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんを食べることで睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。また、胃の中に食べ物が入ることで、その刺激で腸が動き便を送り出すため、排便のリズムが作られます。朝ごはんを食べることで、昼ごはんや晩ごはんでのまとめ食いを防ぎ、肥満の予防にも繋がります。生活リズムを整えるためにも、朝ごはんを食べる習慣を身につけましよう。

よく噛む習慣を！

唾液には殺菌効果があるため、食べ物をよく噛んで唾液を多く出すほど、口の中をきれいに保つことができます。口の中の環境が悪くなると固いものが噛めなくなってしまうため、噛む機能が低下し、食欲の低下から低栄養につながってしまいます。

噛み応えのある食材を取り入れる、食材は大きく厚めに切る、一口量を少なくするなど、少し工夫を加えるだけで噛む回数を増やすことができます。何か別のことをしながら食べる“ながら食べ”も噛む回数が少なくなる原因となるため、食事の際は食べることに集中しましょう。

簡単料理メモ ★新玉ねぎとわかめのナムル★



【材 料】 新玉ねぎ 1 個、乾燥わかめ 5 g、☆鶏ガラスープの素 小さじ 1、
(4 人分) ☆ごま油 大さじ 1、☆にんにく (すりおろし) 小さじ 1/2、いりごま 大さじ 1

【作り方】

- ① 新玉ねぎは薄切りにして、水を入れたボウルの中へ入れてサッと洗い、ザルに上げて水をきり手で水気をしぼる。
- ② 乾燥わかめをたっぷりの水に 3 分浸して、水気をしぼる。
- ③ ボウルに☆を混ぜ合わせ、①と②といりごまを加えてよく混ぜ合わせる。

1 人前 59kcal、塩分 0.8 g

大腸癌検診を受けましょう！捨てるうんちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

新玉ねぎに注目！

みずみずしく甘みが強い新玉ねぎは、五月頃に収穫を迎える玉ねぎを三月から四月の間に早採りしたものを指します。収穫後に乾かしてから出荷する玉ねぎより水分が多く、強い甘みを感じられます。また玉ねぎの辛み成分である「硫化アリル」はビタミン B1 の吸収をサポートし、代謝アップや血液をサラサラにする効果が期待できます。硫化アリルは水や熱に弱いいため、新玉ねぎのフレッシュな味わいを活かして、ぜひ生で食べていただきたいです。

☆ビタミン B1 の働き

ビタミン B1 は“疲労回復ビタミン”とも呼ばれ、三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)の代謝を助ける「潤滑油」のような働きをしています。そのため、不足すると疲れを感じやすくなります。また、腰痛や肩こり、疲れ目などにも関係しているといわれています。

食品から摂取するビタミン B1 は体に吸収される量に限度があります。豚肉、豆類、ほうれん草やブロッコリーなどの緑色野菜に多く含まれているため、定期的に摂取しましょう。また、茹でたり煮ることで流出しやすく、加熱でも失われやすいです。茹で汁や煮汁も活用すると良いでしょう。