



【今月のテーマ】 朝食と健康について

春らしく、暖かい日が増えはじめてきましたね！
新年度になり、生活習慣が変わる方もいるのではないのでしょうか。
今月のテーマは「朝食について」です。

朝食は

体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があり、
エネルギー代謝の活発化が期待されています。

朝食を食べると



① 体温が上がる

体温は、寝ている間に下がっています。
朝ごはんを食べると、胃や腸が動きエネルギーを消費することで
熱が作られ体温が上昇します。

② 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は、寝ている間に使われてしま
います。朝食を食べブドウ糖を補うことで、脳が目覚め勉強や
仕事に集中できるようになります。

③ 便通が良くなる

朝食を食べることは、排便を促す働きがあります。胃の中に食べ
物が入ることで、大腸の動きが活発になり、腸内にある便を送り
出します。このような腸の動きは、朝食後が最も強く反応します。

朝食で摂りたい栄養素

炭水化物

脳は、炭水化物を分解してできるブドウ糖を消費して
活動しています。

ごはん



麺



たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素で、
体温を上げたり、体内時計をリセットする働きもあります。

卵



肉



ビタミン・ミネラル類

体の調子を整える働きがあります。
また、ビタミンB1はブドウ糖をエネルギーに
変える働きがあります。



栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEB でつなぎ直接栄養相談が
可能です！
お近くのスタッフまで
お声がけください♪