

栄養科だより

☀️ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

H29. 11月発行

No.32

朝ごはんは1日のはじめに欠かせない大切なエネルギー源です。

朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳や身体がすっきりと目覚め、エネルギーを補充し活動を開始する状態になります。生活リズムを整えるためにも、朝ごはんの重要性を考えてみましょう。

朝ごはんを食べないと・・・

脳は体重の約2%の重さしかありませんが、身体に必要な全エネルギーの約20%も使っています。身体はエネルギーを脂肪として蓄えています。脳はエネルギー源となるブドウ糖を蓄えることはほとんど出来ません。夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力が下がったり、ストレスを感じやすくなり、疲れやすくなります。



朝ごはんを食べることで、**昼食や夕食の食べ過ぎを防げます。**
同時に、**肥満の原因となる中性脂肪が増えるのも防げます。**

また、消化器系が刺激を受けるので**排便が促され、便秘の予防につながります。**

朝ごはんを食べるメリットはお分かりいただけましたか？

これから寒い日が続きますが、

朝ごはんをしっかりと食べて健康な身体をつくりましょう♪

当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください。希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

