

ルミエールケアからの別冊

エール!!

1月号 No. 30



あけましておめでとうございます。
ルミエールケアの栄養士がお答えする
栄養情報!!

頭と体の目覚ましごはん



みなさんは毎朝、きちんと朝食を食べていますか？

朝は時間に追われがちになって、ちゃんとした朝食をとるのはなかなか難しいことですが、朝食を抜くということは、体はもちろん、脳や精神状態にも悪い影響を与えてしまうのです。脳の働きは生命を維持するために、とても大事な器官です。夜寝ている間は何の栄養補給もできず、朝の脳はエネルギーが不足した「ガス欠」状態でボーっとしてしまうのです。まずは**早寝早起きの規則正しい生活**を心がけ、朝食を食べる習慣がなかった人も、飲み物やおにぎり、食べやすいものから初めましょう。



糖質（炭水化物）補給で脳の働きを活発に

胃・腸を刺激し、体のリズムを整える。便秘解消♪

胃が活動を開始し、体をあたたためる

朝食をぬくと、他の食事で食べ過ぎてしまい肥満や生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。

3つのグループをバランス良く食べましょう

副菜

ビタミン・ミネラル
食物繊維を十分に



体の調子を整える

主食

穀類で糖質から
エネルギーを



エネルギーのもとになる

主菜

良質のたんぱく質を
脂肪は控えめに



体をつくる

おみそ汁

根菜類



菜めし

大根の葉
鮭(フレーク)
ごま



たまご焼き

焼き魚



フルーツヨーグルト

牛乳・乳製品や果物を取り入れて
バランスアップ☆

