



## 朝 食

### ～しっかり食べる朝食！のすすめ～

#### ★ 食習慣が大切な理由

4月からの新しい生活が始まり、早や1か月経過しました。慌たしい朝は、食事を抜いて出かけることはありませんか？

季節の変わり目で疲れを感じやすい時期でもあります。1日のはじまりの食事だからこそ、しっかり朝食をとることをおすすめします。

食事は毎日、習慣的に行っていると、からだは食べる前から「そろそろ食事の時間だよ」と、消化器官も動き出し、食べ物が入ってくる準備を始めます。それによって食後は十分な消化液が分泌され、栄養素はからだに取り込まれます。これを「摂食予知反応」といいます。しかし、いつ食べるかわからない不規則な食事をとっている場合は、うまく準備ができなくなります。

朝食や起床後の食事は、まだ臓器が活発に動いていない状況ですから「習慣」という準備が必要なのです。

#### ★ 朝食の役割とは

##### ① エネルギーを確保する

朝食は、前日の夕食後から10時間近くが経過している方もおられます。寝ている間も省エネモードとはいえ脳をはじめ様々な臓器は動き、エネルギーの消費は続いています。朝食をとることはエネルギーを確保し元気な1日を過ごすためにとても重要なことなのです。

##### ② 噛むことで脳を刺激する

これから始まる1日を活動的に、かつ思考力を高めるためには脳を刺激する噛む（か）む食事が役立ちます。決して朝食が「コーヒーだけ」や「○○だけ」にならぬようご飯や野菜などを組み合わせることで、自然に「噛める食事」となるようにしましょう。

##### ③ 朝食をとってやる気スイッチをONにする

脳にはA10（アー・テン神経細胞核）という神経細胞の集まりがあります。A10はやる気高める中枢といわれ朝食をとることで心身に活力を与えてくれます。

#### ★ 元気で過ごすためのおすすめ朝食

##### ① 主食でエネルギー補給

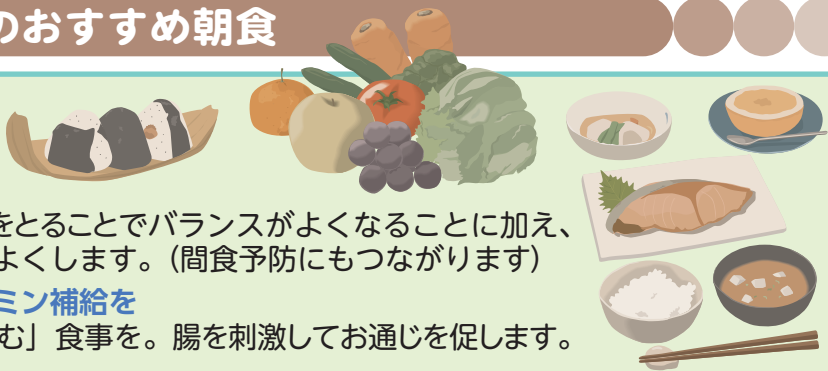
主食となるご飯やパンなど。

##### ② 副菜で栄養バランスを

たんぱく質である卵や魚などをとることでバランスがよくなることに加え、主食だけよりもお腹のもちをよくなります。（間食予防にもつながります）

##### ③ 野菜・果物で食物繊維とビタミン補給を

野菜をとり入れてしっかり「噛む」食事を。腸を刺激してお通じを促します。



ご飯、焼き魚、お浸し、味噌汁は、和食の組み合わせでは定番ですが、急ぐ日にはおにぎりに魚のほぐし身を入れたり、卵焼きを添えるのもおすすめです。パン食ならばロールパンに炒り卵や野菜をサンドするのも目先が変わって食べたくなるお手軽メニューといえます。

疲れやすく無気力にならぬよう朝食習慣を続けることで脳やからだにも栄養補給と刺激を与えます。朝食習慣で充実した毎日をご過ごしましょう。

## パプリカとしめじの焼き浸し

パプリカは、焼くことでフルーティな甘みがアップします。  
前の晩に作り、冷やしておけば朝食もさらに充実します。



### 材 料 2人分

パプリカ赤 ..... 1/2個      めんつゆ（市販・希釈後） ..... 約50cc  
パプリカ黄 ..... 1/2個  
しめじ ..... 1/2パック

### 作り方

- ① パプリカは、ワタと種を除き食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石突を取り除く。
- ③ グリルあるいはオーブントースターに並べ焼き目をつける。しめじは、水分が多いのでアルミホイルの上に置いて焼く。（しめじはすぐにしんなりするため早めに取り出す。）
- ④ ボウルに希釈しためんつゆを入れ焼きあがったパプリカとしめじを浸ける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしていただく。