



## 桜交通の健康通信

### ○第2回 バランス食生活 コンビニ活用術【朝食編】

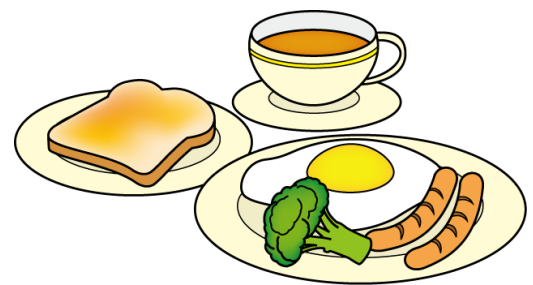
みなさま、こんにちは！

10月に入り、紅葉の色づく季節となりましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。

秋といえば、やはり食欲の秋！食べ物が美味しい季節ですね！つつい食べ過ぎてしまう時期かとも思われます。仕事柄食事時間が不規則になりやすいみなさまにとって、食べ過ぎには気をつけたいところですね。そこで今回からは、前回コンビニメニューでもバランスが良い食事ができるご紹介していただきましたので、実際にどんな組み合わせをいつ食べれば良いのかを朝食・昼食・夕食に分けて紹介していきたいと思います。第1回目のテーマは、「朝食」！きちんと食べて、すっきり起きて、体の調子をしっかり整えましょう。

#### ■朝食はきちんと取りましょう

朝から活発に動いたり、頭を使ったりするには、エネルギーが必要ですよね。人が朝目覚めた直後はエネルギーが不足しているため、脳や神経、内臓の働きが低下しており、血糖値も低い状態です。朝食を抜くと身体は、エネルギー不足により眠った状態のままのため、低体温、だるさが続きます。しっかり目覚めきっていない身体に活動のスイッチを入れるためにも、朝食をとることは大切です。



#### ■朝食を抜くとどんな影響が出る？

- ・イライラする、だるさを感じる

起床時の脳はエネルギーが不足しているため、朝食から脳のエネルギーとなるブドウ糖をとらないと、集中力がなくなりイライラしやすくなります。

- ・太りやすくなる傾向がある

食べ物が入ってこないため自分の筋肉を分解してエネルギーに変えようとし、次に入ってきた食べ物を脂肪として溜め込みやすくなってしまいます。太りにくい身体を作るためには、毎朝起きてから2時間以内に朝食をとるようにしましょう。

裏面へつづく ↓





## Ⅰ ～コンビニ活用術【朝食編】～

朝に優先すべきは主食。前述でもお伝えしたように、朝目覚めた直後はエネルギーが不足しています。ごはんやパンなど、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを優先して食べましょう。余裕があれば、主菜や副菜、乳製品を足せるといいですね！



- ・主食＋主菜：サンドイッチ もしくは おにぎり 1 個、納豆巻き 1 本のいずれか 1 つ
  - ・副菜：具だくさんの豚汁やスープ もしくは 野菜サラダ
  - ・乳製品、果物：ヨーグルト もしくは 牛乳、バナナ 1 本、キウイフルーツ 1 個のいずれか 1 つ
- ※どうしても時間がない場合は、おにぎり(鮭、とり五目など)1 個もしくは納豆巻き 1 本、野菜ジュースが良いでしょう。

### 【主食＋主菜】

サンドイッチやおにぎりは主食と主菜が同時にとれるのでおすすめです。具材はお好みでも大丈夫ですが、タンパク質を含んだ具材を選ぶと良いでしょう。特に効果的なのが、納豆巻きです。高血圧予防にも繋がるカリウムと食物繊維が含まれています。

### 【副菜】

最近のコンビニでは、野菜が多く入ったスープ類がおいてあります。最初に温かい汁物を食べると食べ過ぎ予防にも繋がります。これからの時期は、体温を上げる意味でもスープ類を食べるのはおすすめです。ドレッシングは塩分が高いので、サラダを食べる際はかけ過ぎに注意です。

※食塩の過剰摂取を防ぐため、スープ類は 1 日 1 杯までにしましょう。

### 【乳製品、果物】

最近では果物をおいているコンビニが増えていますね。中でもバナナやキウイは 1 個で「ビタミン・ミネラル・食物繊維」など豊富な栄養素がとれます。

ご紹介した組み合わせはほんの 1 例です。このメニューしかダメと思わず、工夫しながら自分の好きな組み合わせで健康メニュー見つけていき、食事を楽しんでいただければと思います。

