



朝ごはんを食べて元気モリモリ！！

(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13.2.1)



忙しい朝、朝ごはん食べられていますか？朝食を抜くと、やる気や集中力が落ちたり、太りやすくなったりします。朝から頭と体をちゃんと動かす為にも朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんをはじめる2ステップ



ステップ1

少しずつはじめてみましょう！

胃に優しい牛乳やスープなど、最初は飲み物だけでも飲みましょう。コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインは胃を刺激するので空腹時には控えましょう。



ステップ2

手軽に食べられるものを選びましょう！

皮を剥くだけの果物、おにぎりやパンなど手早く準備できるものを用意します。徐々に食べるものの種類を増やし、理想的な朝ごはん近づけましょう。



朝ごはんを食べやすくするポイント

ポイント1

夕食に脂っぽいものやこってりしたものは控えましょう。

消化に時間がかかり、翌朝消化不良による食欲不振がおこりやすくなります。



ポイント2

就寝前3時間以内の夜食・おやつは控えましょう。

寝ている間は使われないエネルギーが蓄積されやすくなります。また朝まで消化しきれず胃もたれや食欲不振などの原因になります。



ポイント3

朝はゆとりをもって起床しましょう。

睡眠時、胃の血流は緩やかになり、目覚めてすぐには活動的にならず空腹を感じにくくなっています。そのため朝ごはんをしっかりと食べるには、ゆとりをもった起床をすることが重要です。



朝ごはんを作ってみましょう

朝ごはんが習慣化したら、少しずつ朝ごはんを作りましょう。朝食を作るという行動が、胃の運動を促進します。

理想の朝ごはん



理想の朝ごはんは主食（ごはん、パンなど）主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜類）の組み合わせで作ります。
夕食のついでに次の日の朝ごはんの準備をするなど、朝食の準備に時間を取られない工夫をすることも大切です！



朝ごはんをしっかりと食べて、元気に一日を過ごしましょう！！

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行なっています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。 2012年2月 臨床栄養部

参考文献：「科学が証明する 朝食のすすめ」 香川靖雄（女子栄養大学出版社）