



健康応援だより



2024年3月
赤城クリニック
作成者
管理栄養士 酒寄

朝ごはんのススメ

暦の上では啓蟄を過ぎ、虫や草花の様子にも春の風情が感じられる頃となりました。まだまだ寒かったり暖かかったりの日々ですが、体調を崩さぬよう「運動」「栄養」「休養」を意識していきましょう。

さてご存知の方も多いと思いますが、1日を元気に過ごすためにも身体にスイッチを入れる朝ごはんは欠かせないものです。

「透析前の体重を減らしたい」「食欲がない」などの理由で朝ごはんを欠食したり飲み物しか摂らない状況は、その1回の透析治療や検査の値は調整できても、長い目で身体のことを考えると良くありません。

まずは食べやすいものの中からちょっとだけ栄養バランスを考えて朝ごはんを食べてみませんか？少しずつ身体が変わっていきますよ。



朝ごはんの働き

脳を目覚めさせる

起床時は、就寝中にエネルギー源を使い切っている状態のため、脳のエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べることにより脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給され、脳の働きが促されます。

体温を上げる

胃腸が動いて体温が上がり、身体にエンジンがかかります。

排便を促す

腸が刺激され、スムーズな排便が促されます。

身体のエネルギー補給

透析中にもエネルギーが使われます。体力を維持するためにも昼・夕だけでは足りないため、3食しっかり食べてエネルギー補給をすることが必要です。

体内リズムと生活リズムを整える

起床して朝ごはんという決まった生活リズムを作ることで体内リズムも整い、身体機能が正しく働きやすくなります。





朝ごはんを抜いてしまうと・・・

NO



肥満になりやすい

朝ごはんを抜くと、昼・夕の2食の食事量が多くなりがちです。起床後何も食べていないところにたくさん食べると脂肪が体内に蓄えられやすく、結果、肥満につながりやすくなってしまいます。

体調が悪くなる

身体の維持に必要な栄養素やエネルギーが不足し、身体のダル重さ、めまいやふらつきなど透析中に体調が悪くなることがあります。脳もエネルギー不足により働きが低下するため、集中力の低下やイライラするなどの症状が出ます。また間食が増える原因にもなり、ダラダラ食べから食事量が減り、必要な栄養素が不足して体調を崩しやすくなります。



便秘になりやすい

腸が刺激されないため、排便をもよおしにくくなり、便秘を起こしやすくなります。

朝ごはんのポイント



- ① エネルギー源となる**ご飯やパン**
 - ② たんぱく源となる**肉や魚・卵・大豆**
 - ③ ビタミンやミネラルを含む**野菜**
- 3つを組み合わせたメニューを基本とします

「食欲がない」「重いものは食べられない」「作るのが手間」という時には、前の晩のおかずを活用したり、手軽に用意できて食べやすいものからスタートしてみましよう！！



☆ おにぎり・サンドイッチ ☆



ご飯派の方はおにぎりに、パン派の方はサンドイッチにしてみましょう。形状が変わるだけでもグッと食べやすくなります。きんぴらやツナマヨネーズ、卵焼き、焼き肉のたれや照り焼きのたれで焼いた肉など色々な組み合わせを試してみても。昨晚のおかずの残りを具材にしてもいいですね。**ただし味付けに使う調味料の塩分には十分注意を！！**

☆ 目玉焼きと温野菜 ☆



ご飯でもパンでも合う手軽にできる万能おかずです。野菜は前の晩に湯がいておけば更に調理時間が短縮できます。胡椒などの香辛料でアクセントをつけ、醤油やソースは控えめに！！