



# 欠かさず食べること大事

【21】



Q 孫が朝食で、主にパンを食べています。米食の方がいいのでしょうか？(猪苗代町 女性 65歳 Y・Sさん)

A 朝食はパン・米食のどちらでも良く、欠食せずに「食べる」ことが大切です。より健康的な朝食としては、パンだけ・ご飯と漬物だけよりも、チーズトーストや納豆ご飯に具だくさ

## 孫の朝食 パンかご飯か？

んのスープやみそ汁なども加えれば、栄養素的に充実してお孫さんの成長・発達・生命維持に必要な栄養を取ることに繋がります。また、「よくかんで食べる」ことによって脳が目覚め、胃腸が動き始めて、朝の排便習慣につながります。

一方、朝食を取らないと集中力に欠けたりイライラしたり、だるさなどの不調のもとになることもあります。さらに午前中に体温が上がりにくいことで基礎代謝量を減らし脂肪を燃焼しにくくしたり、食事回数が減ることなどで肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成を進みやすくして肥満や生活習慣病の要因と

なることもあります。これらのことから、朝食を食べることはとても大切なのです。

とはいえ、朝食作りは簡単にしたいものです。前日に朝食分を取り分けておく、ゆでたり切ったりしておく、すぐに食べられる果物や牛乳などを加えることもおすすめです。また、いろいろな人と多様な料理を食べることは食体験を豊かにします。機会があれば、お孫さんと一緒に食べるのもとても良いと思います。(栄養管理部栄養技師長 久田和子)

【毎月第2日曜日、福島医学会津医療センターの協力で掲載します】