

# 4月

## 栄養だより

第 187 号 2024/4/1

医療法人社団 吉祥会

介護老人保健施設 四季の郷

管理栄養士 高島 早苗

色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。

4月は進学、就職、引っ越しなど新しい生活をスタートする方も多いでしょ。

環境が変わり、食生活が不規則になってしまいがちです。

朝食をしっかりと食べて1日のスタートを切りましょう。

「時間がない・・・」「面倒臭いから・・・」と朝食を食べないで出かけることはありませんか？朝食にはこんな大切な役割があります。

### 【朝食の役割】

#### ☆身体のリズムを整える☆

人間の身体には体内時計と呼ばれるものがあります。1日単位で睡眠時間や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。

人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり太陽がのぼっている間は活動し、太陽が沈んだら休息する・・・と働きかけています。これを【体内リズム】といいます。この体内リズムと自分の生活リズムとがズレてしまうと、身体にとってはストレスとなり身体と心のバランスが保てなくなり感情が不安定になってしまうこともあります。

朝食は身体にとって、1日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割をもっているのです、まず朝食をしっかりとることが大切です。

#### ☆体温を上げる☆

人間の体温は寝ている時に下がっています。朝食をとることにより、睡眠中に低下した体温を上昇させ、身体の調子を良くし元気に活動できます。

朝食を食べないと体温は低いまま、脳の温度も下がったままなので、午前中から眠くなったりあくびがでたりします。

これでは仕事の効率や勉強の集中力も上がりません。



#### ☆脳にエネルギーを補給する☆

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きた時にボーッとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われてエネルギーが足りなくなっているからです。

朝食でエネルギー源となるブドウ糖をしっかりと補給しましょう。



#### 朝食はどんなものを食べたらいいの？

バランスよく食べることが理想ですが、難しく考えずまずは・・・朝食を食べる習慣から始めましょう。果物・ヨーグルトなど食べやすいものから始めてみてはいかがでしょうか？



彩りちらし寿司

茶碗蒸し

ブロッコリーのカニカマ和え

赤だし 果物

ももの節句 3月3日(日)

#### ☆4月の行事食☆

カオマンガイ ラクサ風スープ

ビーフン 変わり奴 ミルクプリン 4月8日(月)



#### カオマンガイとはどんな料理？

茹でた鶏肉を細く切り、ご飯の上へのせ酢・醤油・味噌・生姜などを混ぜたタレをかけたシンプルなタイ料理です。



竹の子ご飯 赤だし

かつおのたたき

炊き合わせ 菜の花の柚子浸し

ほうじ茶プリン

お誕生日会食 3月9日(土)