

EIYOU

栄養ナビ

NAVI

栄養管理部

朝ごはんきちんと食べていますか？

朝ごはんを食べて体を目覚めさせて脳へのエネルギーを補給することで、一日を活動的に過ごすことができます。忙しい朝の時間、調理の仕方を工夫して毎日食べ続けることが大切です。

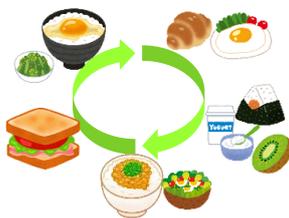
朝ごはんがもたらす健康効果

- ① 身体のリズムを整える
- ② 脳にエネルギーを補給する
- ③ 体温を上げ、基礎代謝を上げる
- ④ 生活習慣病を予防する
- ⑤ 腸を刺激し、排便を促す
- ⑥ 自律神経やホルモンの働きを整える



忙しい朝は調理の仕方です工夫

- 調理しなくてよい食材を利用する
パン、納豆、卵、シリアル、カット野菜、豆腐、チーズ、牛乳、ヨーグルト、果物など
- 冷凍食材やパウチ・缶詰などを利用する
- 常備菜などを作り置きする
- メニューをパターン化する
朝食のパターンをいくつかつくってサイクルする
- 汁物は具沢山にする
1品でも栄養がとりやすい



1日を元気に過ごすために必要な栄養をとみましょう！

脳や体のエネルギー源のブドウ糖



体温を上げるたんぱく質



身体の調子を整えるビタミン・ミネラル



腸内環境を改善し、血糖値を抑える食物繊維



おすすめレシピ

納豆トースト

- ・食パン 1枚
- ・納豆 1パック
- ・マヨネーズ 適量
- ・とろけるチーズ 1枚

【作り方】

- ① 食パンにマヨネーズを塗る。
- ② 納豆はたれを入れて混ぜる。
- ③ ②とチーズをのせてトースターで焼く。

納豆を卵やコンビーフにしてもOK。玉ねぎやピーマンなど野菜をのせてもよいです。

【1人分の栄養価】エネルギー340kcal 蛋白質 15.7g 塩分 1.5g

たんぱく質がとれる簡単サラダ

- ・冷凍ブロッコリー 50g
- ・冷凍アスパラ 30g
- ・シーチキン 25g
- ・大豆水煮 25g
- ・ドレッシング（お好みのものを）



【作り方】

- ① ブロッコリーとアスパラは解凍し水けを切る。
- ② ①にシーチキン、大豆を合わせお好みのドレッシングであえる。

シーチキンをチキンに、冷凍野菜はカット野菜にかえてもOK。豆もミックスビーンズなどお好みで。

時間があればマヨネーズをあえてチーズをのせ、トースターで焼くのもおすすめ。

【1人分の栄養価】エネルギー160kcal 蛋白質 10.1g 塩分 0.8g



管理栄養士による食事相談を実施しています。

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。

個人栄養指導

月曜日～金曜日 9:30～16:00