

# えいようだより 5月号

第82号  
発行 令和元年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 朝食は一日の大事なスイッチ

### 日本人の朝食欠食状況※1

朝食の欠食率は男性15.0%、女性10.2%。年齢階級別では、男女共にその割合は20歳代で最も高く、それぞれ男性30.6%、女性23.6%である。

※1 国民健康・栄養調査(平成29年)参照

### 朝食は一日の始まりです！ ※2

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。朝起きた時に頭が「ぼーっ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなっている可能性があります。朝食を食べないと、午前中体は動いていても頭はぼんやりしてしまうことに。脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食で補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。ごはんなどの主食は脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれていますので、朝から勉強や仕事に集中できます。

### 時間がないときの朝食準備 スピードアップのポイント

#### ポイント① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとともに、次の日の朝食も考えて材料を準備。食材をあらかじめ切ったり、茹でたりし、翌朝の準備の手間を省きましょう。夕食の残りでも、もちろんOK。

#### ポイント② 調理しなくていい物を用意

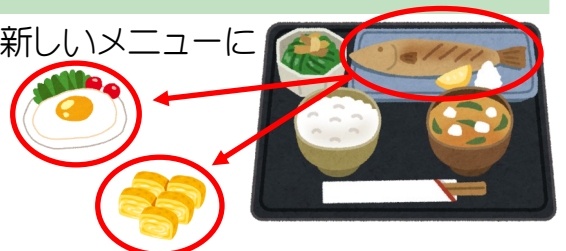
そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば時間も手間もかかりません。

#### ポイント③ パターンを決めて、なやまない

メニューのパターンをある程度決めておき、一品ずつ新しいメニューに変えていくと、それだけでレパートリーが広がります。

例) ごはん + 焼魚 + 和え物 + 味噌汁

- └─ 目玉焼き
- └─ 玉子焼き



※2 参照:農林水産省Webサイト <http://www.maff.go.jp/j/use/link.html>

## 今月のレシピ 忙しい朝におすすめ簡単メニュー ～ほうれん草と卵のふんわり焼き～

### \*材料(1人分)\*

- ほうれん草 20g
- 卵 1個
- みりん 小さじ1/2
- 水 小さじ1
- バター 小さじ1
- 醤油 小さじ1/2

### \*作り方\*

- ①ほうれん草は下茹でし、2cm幅に切る。
- ②卵を割ってざっと溶きほぐし、みりんと水を加えて混ぜる。
- ③フライパンを熱し、バターを入れ、①を中火でざっと炒める。
- ④②を流しいれて大きくまぜ、卵が半熟状になったら醤油を回し入れる。

冷凍ほうれん草を使用すれば  
よりスピーディーに！



1人分 エネルギー:119kcal たんぱく質:6.8g 脂質:8.5g 炭水化物:2.4g 塩分:0.7g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください