

# 栄養だより

第 152 号

2023 年 3 月 23 日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

## 『朝食を食べよう！』



### 朝食を食べるメリット

- 体温が上がり、代謝がアップする。
- 集中力がアップする。
- 便秘予防。
- 血糖値の急上昇、肥満防止につながる。



### 朝食習慣を身につけるコツ

- **残り物を活用するなど、前日に用意しておく。**  
夕飯の残りでおにぎりを作っておいたり、休日など時間があるときはまとめて作って用意しておくとう便利です。
- **メニューを定番化する。**  
そのまま食べることができる果物やヨーグルト、ゆで卵などを準備しておくとう、手間も時間もかかりません。
- **夜食、寝る前の飲食は控える。**  
眠っている間は胃も動かないため、翌朝に胸やけを起こしてしまう可能性があります。

