

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.51

特集：朝食の大切さ
理想的な朝食
OTC 紹介：今月おすすめの商品



今月おすすめの商品

喉や鼻の中にある粘液はウイルスなどの侵入を防ぐ役割があります。口の中を清潔に保つことで、感染症予防につながります。

■マステント20

若い頃からの口腔ケアをサポート。
口臭予防、ホワイトニング効果がある
薬用歯みがきです。

【価格（税込）】
50g ¥970 、 110g ¥1740



■マステントケア

歯周病や歯ぐきからの出血を防ぐ
薬用歯みがきです。
天然由来の薬用成分グリチルリチン酸
ニカリウムが歯ぐきの炎症を抑え、
トラネキサム酸が出血を防ぎます。

【価格（税込）】
50g ¥1410 、 110g ¥2510



合成甘味料・発泡剤・防腐剤を含まない
自然派歯みがき



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 山下

トピックス

規則正しい生活



だんだん暖かい日が増えてきて、もうすぐ春の到来です！
春は新生活が始まり、生活リズムが乱れがちになってきます。
生活リズムを整えるためにも、朝食は1日を元気に過ごす源となります。

朝食の大切さ

① 脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。ブドウ糖はご飯やパン等の炭水化物を消化することでできるものです。朝起きたとき、脳がすぐに使えるブドウ糖はほとんどないので、脳を活発に働かせるためにも朝食をとってブドウ糖を補給する必要があります。

② 生体リズムを整える

朝食を食べることで胃腸が活動をはじめ、睡眠時に低下した体温が上がります。体温が上がると、脳や体が活発になります。また、体温が上がることで基礎代謝も上がります。



③ 肥満を防ぐ

朝食を食べないと、空腹感も重なり、昼食や夕食の食事量が多くなりがちです。また、空腹時間が長くなると、体は栄養素をため込もうとして太りやすくなってしまいます。欠食は次の食後の血糖も上げやすくします。これは、肥満や生活習慣病の原因となります。

理想的な朝食

理想の朝食は**主食**（ご飯、パンなど）、**主菜**（肉、魚、卵、大豆製品）、**副菜**（野菜類）の組み合わせで作ります。

主食→脳や体のエネルギー源になる

パンは種類にもよりますが、糖質、脂質が多いためご飯の方がおすすめです。（ブランや全粒粉を使ったものは糖質控えめ）

主菜→血液や筋肉の源になり、体温を上げる

副菜→ビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整える

不足しがちな野菜はカット野菜を利用すると簡単に準備ができます。



【理想的な朝食】

副菜

主食

主菜



※汁物の飲みすぎは塩分の過剰摂取につながるため、1日1回までにしましょう。具沢山にすると塩分過剰摂取を防げます。



果物・乳製品



※果物なら1日1個、牛乳なら1日1杯を目安に

