

# スマイル通信

管理栄養士編

特集：朝食について Vol.106  
：おすすめ商品の紹介



Smile

えがおの保険薬局

## 朝食は1日のはじめの大事なスイッチ！

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。

朝起きたときに頭が「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足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭は**ボンヤリ**、ということになりがちです。

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れていきましょう。



### 朝食を食べるとこんないいこと◎

#### ◇良好な生活リズム◇

毎日朝食を食べている人は、早寝・早起きの人が多いこと、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

#### ◇食事の栄養バランス◇

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、たんぱく質や炭水化物、鉄・ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>などの栄養素の摂取量が多いこと、穀類・野菜類・卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。

#### ◇心の健康◇

朝食を毎日食べている人は、ストレスを感じていない人が多く、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。

#### ◇学力・学習習慣や体力◇

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して学力が高い、学習時間が長い、体力測定の結果がよいことが報告されています。

出典：農林水産省 朝食が大事なワケ  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/oneday/morning1.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html)  
農林水産省 食育の推進に役立つエビデンス(根拠)朝食を食べるとどんないいことがあるの？  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-2.html>

## まずは簡単な朝食からトライ！！

朝食を食べた方がよいのは分かりつつ、作る時間がないという方はまずはおにぎり 1 個 ・パン 1 つなどからはじめませんか？ 次は、具だくさんのみそ汁や野菜たっぷりスープなどを追加して、手軽にバランスのよい食事。さらに、**主食・主菜・副菜**を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、朝食のステップアップをして行きましょう！



主食	主菜	副菜
米・パン・めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として <b>炭水化物</b> の供給源となる。	魚や肉・卵・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で主として <b>たんぱく質</b> の供給源となる。	野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足する <b>ビタミン・ミネラル・食物繊維</b> などを補う重要な役割を果たす。

まずは、ひとくちから！

無理なく朝ごはんを食べることを習慣付けしてみましょう！



出典：農林水産省 おうち時間で Let's 朝ご飯！  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/asagohan-2.pdf>

## ～おすすめ商品～

### コモパン



エネルギー：392Kcal  
 たんぱく質：6.4g  
 脂質：20.1g  
 炭水化物：46.3g  
 食塩相当量：0.40g

※1個当たりの目安



エネルギー：334Kcal  
 たんぱく質：5.5g  
 脂質：11.7g  
 炭水化物：51.6g  
 食塩相当量：0.40g

※1個当たりの目安

#### ◇クリーム小町◇

ふんわり柔らかい生地で、ミルク風味のなめらかなクリームを包み焼き上げた商品

#### ◇いちご小町◇

いちごの甘酸っぱさが上品な甘さを引き出した定番人気商品

- ・イタリアの伝統的な自然酵母「パネート種」という伝統的な製法により、常温・未開封の状態でも60日ほど日持ちする
- ・長時間熟成工程で製造しているため、香ばしい風味と口どけが良い
- ・乳酸菌が含まれている（生地1gあたり1億個以上）

出典：おいしさ長持ちコモのパン[株式会社コモ]  
<https://www.comoshop.jp/>

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 田村