

そよぎ栄養だより vol. 3

春号

新生活が始まる季節ですね
朝の支度が忙しくなっても、
朝食はしっかり食べましょう



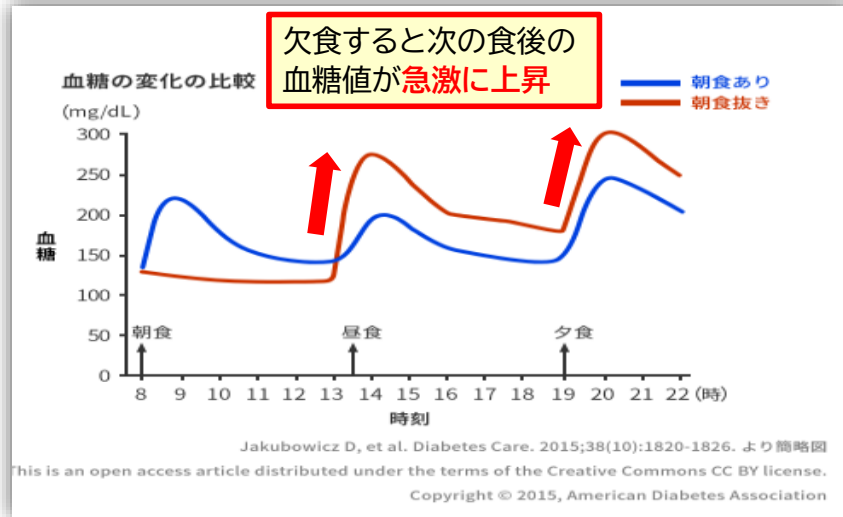
もっと詳しく知りたい方
管理栄養士による栄養相談も
ございます(*^^*)
診察の待ち時間などにお話しができます。
ご希望の方は診察時に医師まで
お声がけください



朝食を食べないと

どうになってしまうの？

- 下のグラフのように、
- ・糖尿病の方が同じ献立を食べたとしても朝食をとらなかった場合には、昼食後、夕食後ともに血糖値が急激に上昇してしまいます。
 - ・欠食によって、全体のカロリーが減っても食後の血糖値は高くなります。



血糖値だけでなく、食事回数が少なくなるほど
体脂肪の蓄積が増加し、**コレステロール**や
中性脂肪も高くなります

朝食を食べる工夫

朝ご飯を作る時間がない場合

冷凍食品・缶詰・カット野菜を取り入れてみましょう！

「簡単ネバネバ丼」
ご飯+納豆+冷凍オクラ



「鯖のサンドイッチ」
食パン+鯖の味噌煮缶+カット野菜



朝は食欲が湧かない場合

夕食が原因の一つかもしれません。
夕食の時間を早めたり、油ものを避けて腹八分目にしてみましょう



「すっきり起きれない」、「眠りの質が悪い」、
「夜中に何度も起きてしまう」などの症状が
ある方は睡眠時無呼吸症候群(SAS)の
可能性があります。
先生に相談してみましょう

