

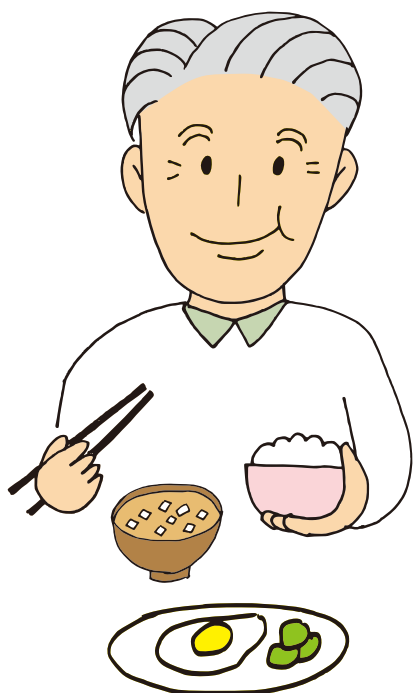
いきいき！ヘルシーライフ

一日のスタートは

「朝食」から

朝ごはん

食べていますか？



朝はなかなか目が覚めない。胃が重い感じがする。

働いていた頃の習慣でつつい。

そんな理由で、つつい朝食を食べそこなっていないませんか？

一日の計は、朝食にあり。

朝食は一日の活動を高めるためには欠かせない食事です。

健康を維持するためにも、習慣づけるようにしてみませんか。

＼ お話をお聞きしました！ ／

株式会社
グリーンヘルスケアサービス

食の喜びをー。

栄養や品質と共に、歳時にあわせた行事食などホスピタリティにみちた食事を提供されている会社です。

ポイント

- 1 夜更かしをしない
- 2 夜食をひかえる
- 3 毎日決まった時間に食卓につく

朝食を食べる習慣がない人の背景には『生活の夜型化』も関係しているようです。食事時間が不規則で就寝時間が遅く、夜中に夜食をお腹いっぱい食べてしまう。すると、朝になっても起きられず、朝食を食べる気になれない...というように、欠食理由へと繋がっていきます。食習慣と一緒に生活習慣についても見直してみしましょう。

朝食を食べる食習慣をつくらう!

上手に朝食をとるためのひと工夫

朝食をとらない人にはいろいろな理由があげられますが、ほんの少し気をつけることで、思っていたより改善できるものです。下記を参考にステップを踏んで身体を慣らし、朝食を食べるように心がけましょう。

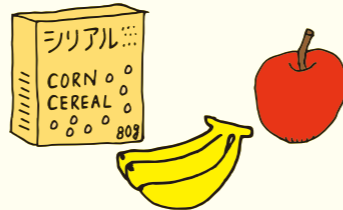
ステップ 1

まずは少量の飲み物から牛乳や飲むヨーグルト、野菜ジュース、スープなどから始めてみましょう。
※コーヒーや緑茶は胃を刺激するので、空腹時は控えましょう。



ステップ 2

手早く準備でき、食べやすいものを果物や野菜、納豆、チーズやヨーグルト、おにぎりやパン、シリアルなど、調理をしなくても食べられるものを選び、徐々に種類を増やしていきましょう。



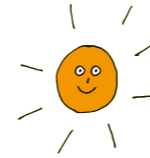
ステップ 3

『朝食を作る』という行動で視覚、嗅覚に訴えかけ、胃の動きが促進され、食欲が出てきます。前日から下準備をしておき、翌日朝、短時間で調理が出来る工夫をしましょう。



朝食を食べると体にこんなメリットが!!

朝食をきちんととると、具体的にはどんなカラダにいいことがあるのでしょうか? いくつかご紹介していきます。



集中力アップ

脳の唯一のエネルギーはブドウ糖ですが、朝の脳には不足しています。朝食で補うことで集中力や記憶力が高まります。



カラダを目覚めさせる

起きたばかりのカラダは内臓や神経、脳の働きが低下しています。朝食はこうした機能を正常に戻し、カラダのリズムを整えます。



すっきり快調

朝食が刺激となって、腸の働きが活発になります。また、朝食をリラックスして食べることで、より腸が活発になります。



肥満を防ぐ

朝食を抜くと、空腹感から他の食事のときに量が増えてしまいがちです。「まとめ食い」は、肥満につながりやすいといわれています。



ご用心!

逆に朝食を抜いていると、そこで補われる予定であった水分が摂取できないために、脱水症状になりやすいと言われています。また、脳にエネルギーが不足するために、イライラしたりストレスを感じやすくなったりもするので気をつけましょう。



どんなメニューが朝食におすすめ!?

脳の働きを活性化するために必要なのが、血液中のブドウ糖をあげる糖分です。このブドウ糖の働きに有効なのが、でんぷん質。ご飯などに含まれている成分です。また、朝は一日のなかでも体温が下がりがちな時間帯。温かいものを食べて体を動かす準備をしたいものです。日本ならではの「ご飯に味噌汁の朝食は、実はバランスのよい朝食でもあるのです。」



グッドライフ各施設の朝食紹介

ご入居のみなさまに美味しい朝食を味わっていただくために、グッドライフでは朝から元気たっぷりの美味しい朝食をご用意しています。

グランガーデン福岡浄水



新鮮な旬の素材をふんだんに使って、味はもちろん、見た目にも美味しいと感じていただける料理を心がけています。美味しく食べてくださることが一番うれしいです。

九電ケアタウン



一日のスタートである朝の食事は、その日一日を活力的に過ごしていただけるよう、「栄養バランス・食べやすさ・美味しさ」を考え、毎日心をこめてご用意しております。

グランガーデン熊本



最近では特に「健康には毎日朝食を食べること」と言われています。『一日の計は朝食にあり!』と考え、皆さまには野菜たっぷりのバランスの取れた朝食を召し上がっていただけるよう心がけております。

グランガーデン鹿児島



一日の生活をスタートする朝食は「元気の源」。心にも身体にも活力を与えられるようバランス良く献立しています。笑顔満点のスタッフが毎日レストランにてお待ちしております。