



朝食摂取のメリット



みなさん朝食は食べていますか？

食事の基本は1日3食ですが、朝食を食べるのはなぜ大切なのでしょうか。何を食べるのがよいのでしょうか。

朝食を食べるメリット

- 1日の栄養バランスが整いやすい
- 排便が促される
- 生活リズムが整う
- 脳、身体のエネルギー源となる

朝食に必要な栄養素

① 炭水化物 （ごはん・パン・麺・シリアル）



脳はでんぷんや砂糖が分解されてできる、ブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

② たんぱく質 （肉・魚・大豆製品・卵）



たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつです。

1食にまとめて摂るよりも、3食均等に食べる方が筋たんぱく質の合成を高めると報告されています。

③ ビタミン・ミネラル （野菜・果物）



身体の調子を整えてくれる栄養素です。

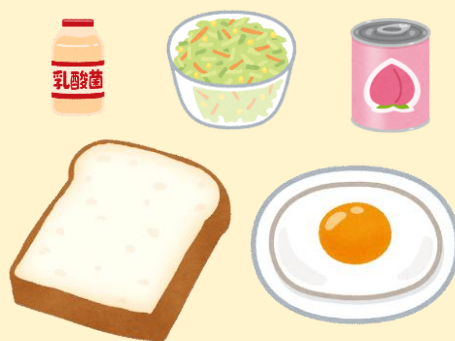
脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

朝食のメニュー例

（体重50kgの方の朝食メニュー例：約500kcal）
※体重が60kg以上の方は、炭水化物（ごはん50～100g、パン30～60g）を増やしましょう。

パン派！

- ・食パン（4枚切り1枚ジャム付）
- ・目玉焼き
- ・温野菜サラダ
（オイル入りドレッシング）
- ・果物缶
- ・乳酸菌飲料80ml



ごはん派！

- ・ごはん150g
- ・冷奴（または納豆）
- ・野菜の煮物
- ・果物缶



時間がない！

（栄養量はやや少なめ）

- ・シリアル50g
（牛乳または乳酸菌飲料入り）
- ・マカロニサラダ
- ・果物缶

※牛乳は100ml以内に！



透析患者さんは透析治療によって体力を消費されます。3食食べることによって必要栄養量が充足されやすくなります。また午前透析の方の場合は、昼食の時間が遅くなることが多いため朝食は抜かずに摂取しましょう。

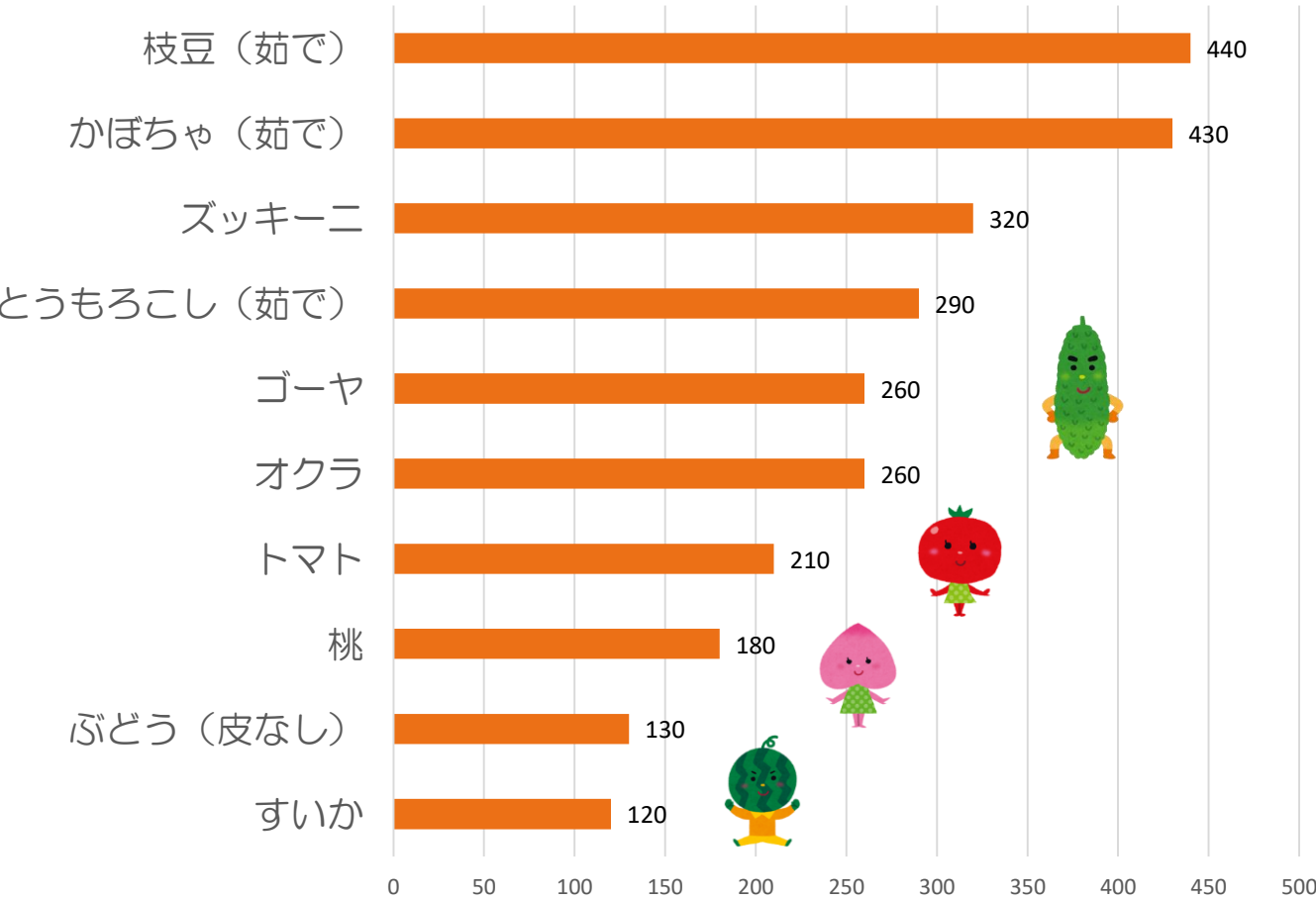
夏の食材

各食材の栄養量を確認し、安全に食事を楽しみましょう。

【魚介類】100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
あじ（生・皮つき） 	112	19.7	360	230
いわし（生）	156	19.2	270	230
うなぎ（蒲焼き） 	285	23.0	300	300 
穴子（蒸し）	173	17.6	280	180
はも（生）	132	22.3	450	280 
タコ（生）	70	16.4	290	160
スルメイカ（生） 	76	17.9	300	250

【野菜・果物】

100gあたりカリウム量（mg）





BLTサンド



ベーコン、レタス、トマトをサンドイッチの具材に使用し、それぞれの頭文字を取って名づけられたものがBLTサンドです。今回は卵もプラスしボリュームをだしています。



材料（1人分）

8枚切り食パン	2枚（90g）
卵	1個（50g）
ベーコン	1枚（20g）
レタス	2枚（10g）
トマト	20g
マヨネーズ	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ1

栄養量

エネルギー	：438kcal
たんぱく質	：17.1g
カリウム	：266mg
リン	：203mg
塩分	：2.0g

【作り方】

- ①食パンを軽くトーストする。
レタスは水にさらし、トマトはうすくスライスする。
- ②フライパンでベーコンと卵を焼く。
- ③マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせる。
- ④食パン、ベーコン、卵の順に重ね、③のソースの2/3を塗る。
- ⑤残りの1/3のソースはもう一枚の食パンに塗る。
- ⑥④の上に水気をしっかりと拭き取ったトマトとレタスを乗せ、⑤を重ねる。

ホットサンドメーカーを使用しての調理も可能です

