

医療の現場から

どうして大事？朝ごはんのスーパーパワー！

栄養管理科 栄養士 大谷 あやか 彩夏



● 11月の救急医療機関 ●

平日

電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。
時間外夜間急病テレホンセンター
Tel.22-2299

休日

【内科・小児科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
市立病院
Tel.22-4311 (大町2-2)

【外科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
1日(日) 滝川脳神経外科
3日(火) 市立病院
8日(日) 滝川脳神経外科
15日(日) 市立病院
22日(日) 滝川脳神経外科
23日(月) 市立病院
29日(日) 市立病院
※市立病院
Tel.22-4311 (大町2-2)
※滝川脳神経外科
Tel.22-0250 (西町1-2)

【歯科】

診療時間 9時～12時
1日(日) あさひ歯科クリニック
Tel.22-0033 (朝日町西1-6)
3日(火) コスモデンタルクリニック
Tel.23-3630 (大町3-4)
8日(日) 若葉台病院
Tel.75-2266 (江部乙町1452)
15日(日) 歌志内ホワイト歯科クリニック
Tel.42-4618 (歌志内市字本町1027)
22日(日) 渋谷歯科医院
Tel.22-1737 (二の坂町東2-1)
23日(月) 松原歯科医院
Tel.52-6480 (砂川市吉野1南4)
29日(日) とくだ歯科医院
Tel.75-2056 (江部乙町西12-5)

皆さんはけさ、朝ごはんを食べましたか。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切なエネルギー源です。しかし、つい朝ごはんを食べないことがあるという方もいらっしゃるのではないでしょうか。

何かと忙しい朝、時間がなくなったり朝ごはん抜き…という日々、「朝ごはんを食べる時間があるなら1分でも長く寝ていたい…」という日もあるかと思えます。しかし朝ごはんを食べることで、良いことがたくさんあります。

良いこと①

【脳が活性化され、仕事や勉強に良い影響を及ぼします】

私たちが眠っている間も脳は働き続けています。そのため、朝起

きたときの脳はエネルギーが不足していて、朝ごはんを食べないまましていると思考能力が落ちてしまいます。

良いこと②

【目覚めが良くなり、体が活発化され、活動的になります】

これから長い1日を活動するためのエンジンをかける朝には、体を動かすためのエネルギーを補給してあげる必要があるのです。

良いこと③

【肥満の原因の多い「食べ過ぎ」の防止につながります】

朝ごはんを食べずに、おなかですいた状態で朝食を食べると、肥満の原因のひとつである「太り過ぎ」につながります。朝ごはんをこ

かり食べ、お昼まで空腹を満たしておきましょう。

良いこと④

【便秘予防につながります】

近年、生活習慣の乱れや過度のストレスにより、便秘になる人が増えています。朝ごはんを食べると、胃腸が活発に動き始め、便の排せつが促されます。

毎日忙しくて、眠たい朝もあります。しかし、そんなときこそ朝ごはんを食べることのメリットを思い出してください。朝ごはんをたくさん食べて、元気がいっぱい1日をスタートさせてみませんか。皆さんの1日が朝ごはんライフでより良いものとなりますように！

<市立病院のある日の朝食>



洋食



和食