

# クリニックレポート

## 今月の話題 朝ごはん

暑い時期が続きますね。朝ごはんを食べる事は、残暑を乗り切るエネルギーになります。又1日の基礎代謝もあげてくれます。同じ時間に朝食を食べ、朝日を浴びる事により体内時計が整えられます。体内時計が乱れると時差ぼけのようになり心身に影響がでたり肥満や糖尿病になったりすることが分かってきました。タンパク質は代謝をあげ、炭水化物はエネルギー源になります。朝食を食べて健康で太りにくい体をつくりましょう。

### タンパク質+炭水化物が基本です

さらに野菜や果物をプラスできるとベストです！



#### タンパク質

卵、肉、魚、魚介類、豆類（豆腐、納豆など）チーズ、牛乳、ヨーグルトなど



#### 炭水化物

ご飯、パン、麺、イモ類（さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、）麺類、コーンフレークなど



#### おすすめメニュー

##### タンパク質



+

##### 炭水化物



+

##### 野菜やサラダ



出典： 栄養と料理 2022.4月号 女子栄養大学出版