

皆さんは毎日3食食事を摂取できていますか？忙しいから、食欲がないからと言って朝食を食べない人は多いですが、欠食は食後高血糖を招きやすいため、朝食を食べる習慣をつけることが大切です。今回は忙しい朝にも簡単にでき、洗い物も少ないワンプレートの朝食メニューをご紹介します。

★欠食が良くない理由★

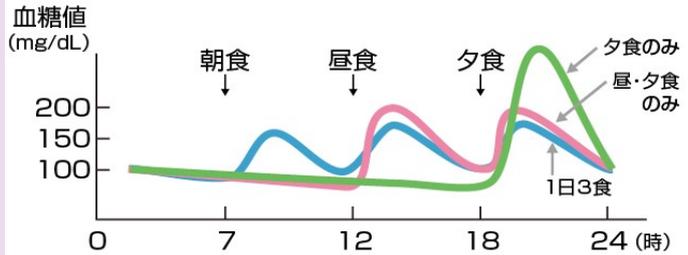
①血糖値が急上昇！

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖のことで、食事をすると上昇します。血糖値が上昇すると、インスリンが分泌されますが、1日の食事回数を減らすと血糖値が下がりカウンターホルモンである、血糖上昇作用のグルカゴン、アドレナリン、ノルアドレナリン、コルチゾール、成長ホルモンが分泌され、血糖値が上昇します。また1食や2食で多く食べ過ぎたり、食事の間隔があきすぎたりして糖の吸収が高まるため、食後の血糖値が急上昇してしまいます。

②太りやすい体質に！

食事の間隔があくと、身体がエネルギー不足や栄養不足と判断し、脂肪をため込み、基礎代謝も低下して肥満につながります。

重要なのは、**3食しっかり食べて血糖値を急上昇させないこと**◎



糖尿病ネットワークより引用 dm-net.co.jp

低血糖の可能性も？！

食事の量や回数を極端に減らし、必要な栄養素が足りなくなると、低血糖を引き起こす恐れもあります

お薬やインスリンを処方されている方は特に注意が必要です



簡単朝食レシピ

YOGURT

【材料】 (1人分)

- ・食パン (6枚切り) 1枚
- ・スモークサーモン 3枚
- ・クリームチーズ 大さじ1
- ・粒マスタード 小さじ1/3
- ・レモン (あれば) 適量
- ・好きな野菜 片手一杯 (ベビーリーフ、ミニトマト)
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・食塩 少量
- ・胡椒 少量
- ・ゆで卵 1/2個
- ・ヨーグルト 1パック (プレーン)
- ・蜂蜜 小さじ1弱
- ・ミント (あれば) 適量
- ・季節の果物 50g (ぶどう)

スモークサーモンのオープンサンド

【作り方】

- ①食パンにクリームチーズと粒マスタードを塗り、スモークサーモンをのせる。
- ②ヨーグルトは蜂蜜をかける。
- ③お皿に①、②を盛り、野菜にオリーブ油、塩胡椒で味を整える。
- ④さらに③にゆで卵、ぶどうを盛り完成。



カロリー	453kcal
蛋白質	19.3g
脂質	20.7g
炭水化物	47.1g
塩分	2.0g



おはヨーグルト



★食パン1枚には0.8gの塩分が含まれているため、チーズは塩分の少ないクリームチーズを使用しました♪

★主食をパンにすると、脂質や塩分が多くなりやすいため、昼夕は低カロリーの和食を食べるようにしましょう！

