

# 春

## 4. 5月号

# 栄養だより

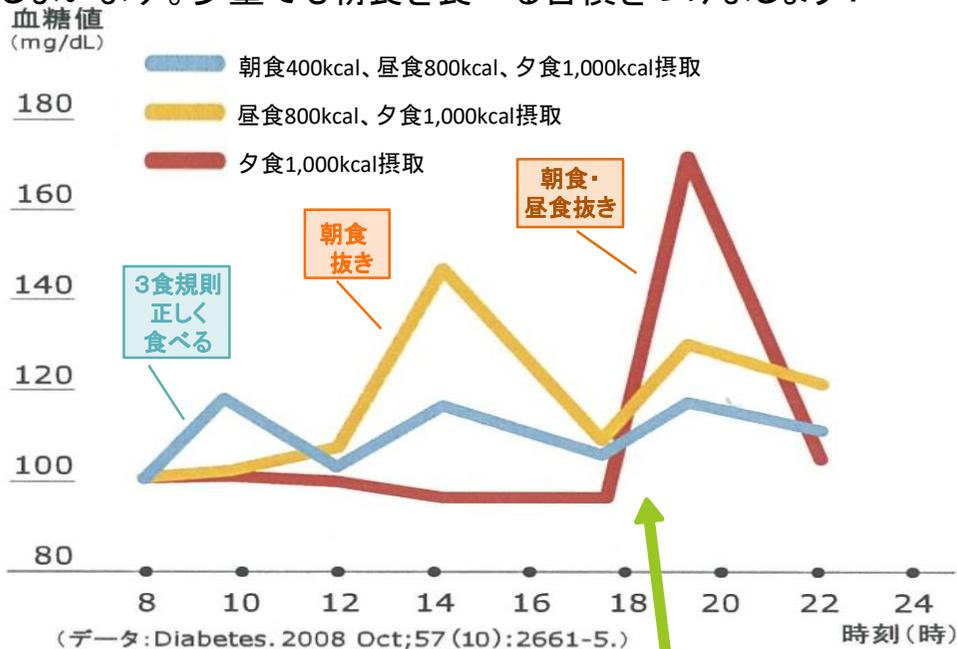
### vol.17

◎岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2016年4月)

### テーマ:朝ごはんを食べよう♪

## 朝ご飯をしっかり食べていますか？

朝食欠食があると、昼食時の血糖値が急激に上がってしまいます。少量でも朝食を食べる習慣をつけましょう！



血糖値が上がりやすい食べ方は、体重も増えやすい

欠食すると、1日の総摂取カロリーは減るのに、欠食した後の血糖値が上がりやすくなります。

ノルディスク株式会社HP「糖尿病サイト」より一部抜粋

## 朝ご飯を食べるためには……？

### 朝、食べる時間が無い人

手軽に食べられるものを準備

### 朝、食欲が無い人

夕食は油物を避け、食べ過ぎないように

### 起きてすぐ食べられない人

通勤時間、職場で食べられるものを準備

## 仕事で夕食が遅い時は？

朝食 → 昼食 → 夕食

夕方に  
おにぎり等  
軽食をプラス

**注意** 夕食のご飯量は少な目に

## 夜勤で昼夜逆転の時は？

16:00	起床
18:00	食事①
20:00	
22:00	仕事
0:00	
2:00	食事②
4:00	
6:00	
8:00	食事③
10:00	就寝
12:00	
14:00	

なるべく食事の間を4~5時間空けて、3~4食規則正しく食べよう♪

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。



イラスト使用: イラストわんぱぐ、いらすとや