

# フレンズ栄養便り

2024年 4月発行

第 9 号

社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団

特別養護老人ホーム フレンズホーム

世田谷区下馬2-21-11

☎03-3422-7211



## 栄養コラム～食べなきゃ損！朝ご飯がもたらす6つの効果～

朝ご飯を食べていますか？

朝ご飯には、お腹を満たすだけではない大切な役割があります！！

### ☆多朝ご飯がもたらす6つの効果☆多

- ①脳やカラダのエネルギー源になる
- ②体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる
- ③お通じスッキリ
- ④体内リズムが整う
- ⑤集中力がアップする
- ⑥生活習慣病の予防にも繋がる



※その他にも、朝食を食べると心にも良い影響があることがわかっています。

例えば、朝食を食べる習慣のある人は集中力の欠如やイラつきが少なく、心の不調が少ないことがわかっています。

### ♪簡単朝ごはんのススメ♪

○手軽なものから始めてみる！

特に朝ご飯の習慣がない方は、野菜ジュースを飲んだり、バナナなどの果物やヨーグルトを食べたりするところから始めてみましょう。どんな内容でも毎日朝ご飯を食べる習慣をつけることが大切です。



## 簡単♪レシピ紹介

### 材料(1人分)

- ・食パン…1枚
- ・コーン…50g
- ・ツナ…30g
- ・(A)マヨネーズ…大1
- ・(A)カレー粉…小1/2
- ・ピザ用チーズ…30g
- ・パセリ(乾燥)…適量



### 朝の時短料理をご紹介します♪

#### ～ツナコーントースト～

- ① ボウルにコーン、ツナ、(A)を入れて混ぜ合わせます。
- ② 食パンに①とピザ用チーズをのせます。
- ③ オーブントースターでほんのり焼き色がつくまで5分焼く。
- ④ お皿に盛り付け、パセリをちらして出来上がり♪

### ～献・立・紹・介～



令和6年2月～3月にかけて配食弁当利用者、デイ利用者を対象に嗜好調査を行いました。皆様から様々なご意見をお聞きする事が出来ました。食事を楽しみにして下さっている皆様により満足して頂ける様、今後も努めていきたいとおもいます。ご協力ありがとうございました。

ひな祭りにはうなぎといくらのちらし寿司を提供しました。汁物は鮭の粕汁です。酒粕の風味と鮭のうま味が美味しい人気の一品です。デザートにはお花の形がかわいい三色ゼリーをつけました❀❀

### …………… 栄養ご相談窓口 ……………

フレンズホーム TEL:03-3422-7211 平日:9:00~17:00

お気軽にご連絡下さい♪ 管理栄養士 星・中川