

## 食育セミナーNo,74 おめざめスープで快適な一日を!

平成24年の国民健康・栄養調査の結果によると、朝食の欠食率は、男性12.8%、女性9.0%となっています。朝食の欠食理由としては、朝は時間がない、食欲がわかない、支度するのが面倒などがあげられます。

朝食には、「体温を高めて体を動きやすくする」「勉強や仕事の能率をアップする」「生活習慣病を予防する」などの役割があります。

寒い時期は、あたたかい布団からなかなか出られなくて、朝食を取る時間が少なくなります。

そんな冬の朝には、あたたかなスープがおすすめです。スープは、忙しい朝でも簡単にとることができ、消化も良く、少々食欲がなくても食べやすくからだが温まります。しかも、温かいスープを食べると、お腹が満たされて安堵感が得られると言われています。

パンやおにぎりなどの糖質をプラスして、スープでからだや脳を目覚めさせましょう。

