



2021年8月

ボリュームたっぷりブロッコリーチーズトースト【CAND Report No.66】

残暑の候、貴社におかれましては益々ご健勝のことと心よりお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。今回は、朝食にぴったりなボリュームたっぷりのトーストレシピをご紹介します。

【ボリュームたっぷりブロッコリーチーズトースト】調理時間 5分(1人分)

(材料)

- ◆ 食パン 6枚切り…1枚
- ◆ ゆでブロッコリー…60g
- ◆ ゆで卵…1個
- ◆ ピザ用チーズ…10g
- ◆ マヨネーズ…大さじ 2

(作り方)

- ① ブロッコリーとゆで卵は1口大の大きさに切り分けておく。
- ② 食パンに①とピザ用チーズ、マヨネーズをかける。
- ③ トースターで焦げ目が付くまで焼いたら完成☆

ブロッコリーとゆで卵でボリューム満点なトーストです。チーズとマヨネーズがかかっているので食べ応えも抜群です。このレシピでは、炭水化物・たんぱく質・脂質を摂取することができます。朝食ではなかなか複数のメニューを用意するのは難しい場合もあると思いますので、トーストで様々なアレンジを楽しんでみるのはいかがでしょうか。

さて、朝食は体内時計をリセットさせる働きがあり、身体を目覚めさせることができます。今回はレシピ紹介から少し視点を変えて、1日3食が基本の食生活について少しお話ししたいと思います。

主にエネルギー源となる糖質は、余ると肝臓でグリコーゲンになります。グリコーゲンは通常、肝臓で約60gまで蓄えられますが、基礎代謝で1時間につき5gが消費されます。1食抜いてしまうと、次の食事までに蓄えたグリコーゲンまでも使い果たしてしまうのです。また水溶性ビタミンは、多く摂っても尿から排出されるため、3食で補給する必要があります。¹⁾

3食それぞれに大切な役割があります。まず朝食は身体と脳を目覚めさせる役割があり、昼食とともに活動量が多い時間帯のエネルギー源となります。昼食は、朝食から5～6時間後を目安に摂るといいでしょう。これらは意識してしっかり摂りたい食事ですね。¹⁾



一方で夕食は、夕食以降の活動量が減少するうえ、食事を消化・吸収する際に消費されるエネルギー量も低いため、肥満につながりやすくなります。遅い時間に夕食を摂ると、睡眠中に消化器官を働かせることになってしまい、眠りが浅くなったり胃もたれがおきたりすることもあります。夜寝る前に胃の中が空っぽになっていることが理想ですので、出来るだけ 21 時まで済ませると良いでしょう。¹⁾

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

1) 新出真理監修,「くらしに役立つ栄養学」,株式会社ナツメ社,2021年,p84-85