



朝ごはんは元気がアツ!

毎日、朝ごはんを食べていますか?平成27年国民健康・栄養調査結果によると、朝食の欠食率は男性で30歳代、女性で20歳代が最も高く、それぞれ4人に1人が朝食を食べる習慣がないという結果でした。朝ごはんは1日を元気に始めるためのエネルギー源です。今月は朝ごはんの効果をつっぷりご紹介します。

体温が上がる

朝ごはんを食べると、胃腸が活動し、体温が上がります。体温が上がるとエネルギーが消費され、代謝を活発にします。

脳や体が目覚める

起床後の脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると脳や体のエネルギー源となり1日を元気に過ごす活動源になります。

体内リズムが整う

朝目覚めて夜眠くなるというリズムは体内時計の働きによります。朝ごはんを食べて、1日の始まりを体に伝えることがリズムを整えるうえで大切です。

朝ごはんの効果

便秘予防

胃に食べ物が入ることで腸が刺激され、便の排泄が促されます。水分も十分に補給しましょう。

生活習慣病を予防する

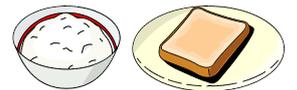
朝ごはんを抜くと空腹の時間が長くなり、食べ過ぎや血糖値の急上昇につながります。必要な栄養をとるためにも1日3食が基本です。

朝ごはんを食べるとよいもの

目覚めの脳のエネルギー源

炭水化物

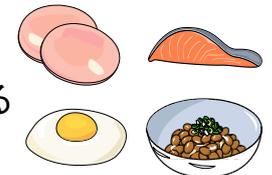
ごはん、パンなどに含まれる炭水化物は脳のエネルギー源となり集中力がアツします。



体温上昇と体内時計のリセット役

たんぱく質

魚・肉・卵・大豆製品・牛乳・乳製品などに含まれるたんぱく質は体温を上げ、代謝を活発にします。



栄養素の働きを調節する役

ビタミン・ミネラル

野菜や果物などに含まれるビタミン・ミネラルは他の栄養素の働きを助け、体の機能を調節します。



※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

テーマ「おいしい春の野菜1日350g実践料理」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:4月11日(火)、15日(土)、20日(木)、21日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ4月1日号に掲載

家庭で作ってみよう! 簡単朝ごはんレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

春野菜と卵のチーズ焼き

材料(2人分)

菜の花	140g	卵	2個
アスパラガス	2本	スライスチーズ	1枚
塩	小さじ1/8	トマト	1/4個
コショウ	少々		

作り方

- 1 アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、斜め6等分に切りさっとゆでる。菜の花は根元を切り、さっとゆで、水にとってさまし、水気をしっかり絞って長さ3~4cmに切る。トマトはヘタを取り、横半分に切って1cm角に切る。
- 2 アスパラガス、菜の花に塩、コショウをする。
- 3 耐熱容器2つに、2、トマトを等分に入れ、卵を1個ずつ割り入れる。溶けるスライスチーズを1/2量ずつのせ、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで8分程焼く。

♪フライパンでも簡単に作ることができます!

油小さじ1を引いたフライパンに菜の花、アスパラガス、トマト、卵、チーズの順にのせ火にかける。フライパンが温まったら水小さじ2をまわし入れ、フタをして焼く。

1人分の栄養価

143kcal / たんぱく質 12.3g / 脂質 8.0g / 塩分 0.9g

野菜摂取量 約 120g

にんじんとささみのサンドイッチ

材料(2人分)

食パン6枚切り	2枚	ささみ	1本
にんじん	小1本(120g)	酒	小さじ2
塩	小さじ1/8	★マヨネーズ	小さじ1
A	酢	(カロリー-half)	
	オリーブ油	大さじ1/2	★粒マスタード
	砂糖	大さじ1	小さじ1
	コショウ	小さじ1	サニーレタス
	少々		4枚

作り方

- 1 【にんじんサラダを作る】 前の晩に作ると簡単です。にんじんは皮をむき、細いせん切りにする。ボウルににんじんと塩を入れ、混ぜて10分程おく。しんなりして水分が出たら絞る。Aの材料を加えなじむまで漬ける。
- 2 サニーレタスは洗って水気をしっかりとり、食べやすい大きさに手でちぎる。
- 3 ささみは耐熱容器に入れ酒をふり、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分程度加熱する。粗熱がとれたらほぐし、★であえる。食パンは横半分にスライスする。
- 4 食パン1枚にレタス、にんじんをのせ、もう1枚にささみをのせて2枚を合わせる。ラップを巻き軽く押さえる。同様にもう1枚作る。半分に切って皿に盛り付ける。

1人分の栄養価

290kcal / たんぱく質 12.2g / 脂質 10.1g / 塩分 1.4g

野菜摂取量 約 80g



バックナンバーはこちらから



~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230g以上)を組み合わせましょう

