

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんには大切な役割が沢山あります。新年度が始まり、新しい生活が始まった方も多いのではないでしょうか。この機会に、食習慣も見直してみましょう。

朝ごはんの役割



脳を活性化

寝ている間も脳は動き続けているので、起きた頃にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを補給して、思考力や集中力をアップしましょう！

活動的になる

寝ている間に下がった体温や血圧を上げて、血液の循環を良くします。その結果、心身の活動を活性化させて、頭も体もスッキリと目覚めます。

生活リズムを整える

健康的な食習慣の基本です。体内時計の働きを整えて、1日のリズムをつくります。毎日なるべく同じ時間に食べましょう。



便秘の予防

食べ物が入ることで、腸が刺激されて発酵に動き出し、排泄が促されます。スープなどをメニューに取り入れて、水分もしっかりとりましょう。

肥満の予防

理由は詳しく解明されていないようですが、朝食をとらないと肥満になりやすい食習慣や生活習慣になっていくと考えられています。規則正しい食事を心がけましょう。

糖尿病の予防

朝ごはんを抜くと、昼ごはんの後に血糖値が急上昇することになります。その結果、血糖を下げる働きのすい臓に負担がかかります。糖尿病に繋がる可能性があります。

理想の朝ごはん

できる範囲でOK!!

主食・主菜・副菜を揃えましょう！！

他

カルシウムや、水分の補給をする。



主菜

体をつくる、たんぱく質源になる。



主食

脳や体を動かす、エネルギー源になる。



副菜・果物

体の調子を整える、ビタミン源になる。



朝ごはんを食べていない人は、主食だけでも構いません。毎日同じメニューでもOKです。まずは、何か食べる習慣から始めましょう！

おすすめ食材

調理工程が少ない!

ストックしておく便利な食材をご紹介します。



- ❖ 冷凍ごはん
- ❖ シリアル
- ❖ パン
- ❖ ゆで卵
- ❖ しらす
- ❖ 納豆
- ❖ 缶詰
- ❖ ミニトマト
- ❖ 冷凍野菜
- ❖ カット野菜
- ❖ ヨーグルト
- ❖ 牛乳
- ❖ チーズ
- ❖ 果物



前日に下準備をしておけば、5分で朝食が食べられます！簡単に洗い物も少ない、お手軽メニューです。

焼かない“フレンチトースト”



1人分の栄養価
エネルギー300kcal
たんぱく質13.6g / 脂質9.7g
炭水化物38.9g / 塩分1.1g

材料(1人分)

食パン(6枚切)	1枚
卵	1個
A 牛乳	大さじ3
砂糖	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1

- ① Aを合わせて、よく混ぜる。耐熱皿に流し入れる。
 - ② 食パンを8等分する。隙間を空けて①の上に並べ、卵液を染み込ませる。(途中で裏返すとよい)
 - ③ ふんわりとラップをかける。
- ここまでを前日の夜にしておくとう便利♪ -----
- ④ 電子レンジ(600w)で2分程加熱する。
 - ⑤ はちみつをかける。

包丁いらずの“コンソメスープ”



1人分の栄養価
エネルギー11kcal
たんぱく質0.5g / 脂質0.1g
炭水化物2.4g / 塩分0.8g

材料(1人分)

カット野菜 (千切りキャベツ等)	ひとつかみ(25g程度)
A 乾燥わかめ	適量(小さじ1/2程度)
水	コップ1杯(150cc程度)
粉末コンソメ	少々(小さじ1/2)
粗びきこしょう	少々

- ① スープカップにAを入れて、ふんわりとラップをかける。
- ここまでを前日の夜にしておくとう便利♪ -----
- ② 電子レンジ(600w)で2分程加熱して、混ぜる。こしょうをかける。

★カット野菜は、冷蔵庫から取り出してすぐ使えるので便利！千切りキャベツや大根サラダ等、様々な種類で試してみましょう。



～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(230～240g以上)を組み合わせてみましょう

▽バックナンバーはこちら

