



# 朝ごはんを食べよう



## 朝ごはんによる健康効果5つ♪

### ① 脳へのエネルギー補給

脳は就寝中も活動しているため起きた時には脳のエネルギーは不足しています。朝食を抜くと頭がボーッとしたまま午前中を過ごすことになってしまいます。

### ② 基礎代謝アップ

体内のさまざまな器官が活動を始めるため体温を上昇させます。代謝が向上し太りにくい体になります。

### ③ 生活習慣病予防

朝食を食べないと栄養バランスが崩れやすく、昼食や夕食後の血糖の急上昇や肥満につながります。

### ④ 便秘予防

朝食を食べることで腸のぜん動運動が活発になり排便が促されます。発酵食品や食物繊維を多く含む食品がおすすめです。

### ⑤ 心の健康につながる

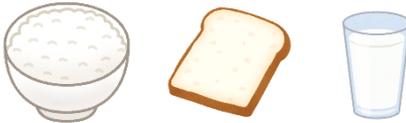
朝食を食べないと自立神経やホルモンの働きが乱れ、情緒が不安定になったり、不眠やうつを招く恐れがあります。



## 朝ごはんをステップアップさせていこう♪

### ステップ①

#### まずは何でも食べてみよう！



食欲がない方もまずは決まった時間に何か1品を口にするところから始めましょう。徐々に胃のウォーミングアップができ、朝食を食べるための体の準備ができるようになってきます。

ごはん パン バナナ ヨーグルト  
味噌汁 牛乳 など何でもOK

### ステップ②

#### もう一品増やしてみよう！



主食に加えてたんぱく質源のおかずや乳製品などを増やしてみましょう。卵・納豆・サラダチキン・缶詰・ヨーグルトなどのすぐに食べられるものを活用しましょう。

ごはん+納豆 食パン+ゆで卵  
ごはん+味噌汁 食パン+牛乳

### ステップ③

#### 主食・主菜・副菜をそろえましょう！



ビタミンの供給源となる野菜や果物を一品足しましょう。夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておくと朝が楽です。丼ものやお食事トーストもおおすすめです。

納豆ごはん+具だくさん味噌汁  
食パン+目玉焼き+サラダ



6月は食育月間です。日々の食生活を見直しましょう！

# 朝ごはんにおすすめ！「お食事トースト」

## ほうれん草エッグトースト

食パン(6枚切り)	……1枚
ほうれん草	……1株(40g)
ベーコン	……10g
卵	……1個
マヨネーズ	……小さじ1
こしょう、粉チーズ	……適量

### 作り方

- ① ほうれん草はさつと茹で、4cm幅に切る。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、①とベーコンを、中央を空け土手を作るように乗せる。真ん中に卵を割り入れる。
- ③ オーブントースターで7-8分焼く。
- ④ お好みで粉チーズやこしょうをふる。



(1人分) エネルギー：308kcal たんぱく質：14.2g 脂質：15.4g 塩分：1.2g

※冷凍のほうれん草を使えばお手軽です。お好みの青菜でお試してください。

## ブロッコリーチキントースト

食パン(6枚切り)	……1枚
ブロッコリー	……1/4株(50g)
サラダチキン	……40g
粒マスタード	……小さじ1
マヨネーズ	……大さじ1

### 作り方

- ① ブロッコリーを茹でて小さめに切る。サラダチキンは5mm幅に切る。
- ② 食パンに粒マスタードを塗り、①を乗せマヨネーズをかける。
- ③ オーブントースターで7-8分焼く。



(1人分) エネルギー：330kcal たんぱく質：18.6g 脂質：15.3g 塩分：1.7g

※サラダチキンの代わりにゆで卵やサーモンもおすすめです。

## 鮭とキャベツのトースト

食パン(6枚切り)	……1枚
鮭	……1切れ
酒	……小さじ1
キャベツ	……1枚(30g)
トマトケチャップ	……大さじ1/2
味噌	……小さじ1/3
ピザ用チーズ	……大さじ2

### 作り方

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 鮭は酒をもみこんで5分おき、ラップで包んでレンジ600Wで1分半加熱する。粗熱がとれたら骨と皮をのぞきほぐす。
- ③ 食パンにトマトケチャップとみそを混ぜたものを塗り、①と②を乗せチーズを散らす。
- ④ オーブントースターで7-8分焼く。



(1人分) エネルギー：344kcal たんぱく質：27.8g 脂質：10.3g 塩分：1.9g

※スライス玉ねぎや千切りの人参、ピーマンを加えるのもおすすめです。市販のカット野菜を使えばお手軽です。

## お好み焼き風トースト

食パン(6枚切り)	……1枚
キャベツ	……1枚(30g)
卵	……1個
桜エビ	……大さじ1
マヨネーズ	……大さじ1
お好み焼きソース	……小さじ2
かつおぶし、青のり	……適量

### 作り方

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 食パンの上に中央を空け土手を作るようにキャベツを乗せる。真ん中に卵を割り入れる。
- ③ 桜エビをのせ、マヨネーズをかける。
- ④ オーブントースターで7-8分焼く。
- ⑤ お好み焼きソース、かつおぶし、青のりをかける。



(1人分) エネルギー：354kcal たんぱく質：14.4g 脂質：18.7g 塩分：1.9g

※シーフードミックス、豚肉、チーズなどお好みの具を加えて作ってみてください。

\*詳しく知りたい方は、栄養相談をご利用ください。

中央保健センター ☎0897-52-1215