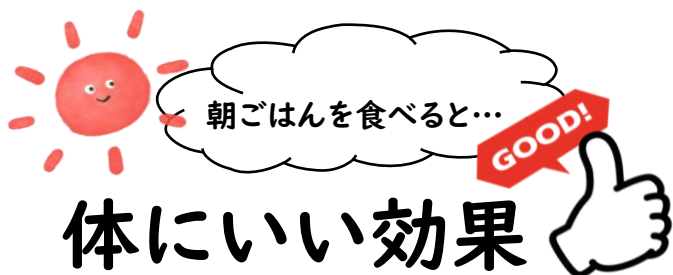


しっかり食べよう！朝ごはん



睡眠という7時間の断食から目覚めた体は、沢山のものを失っています

その失ったものを、朝食に取り入れることで、一日のスタートが軽やかになる気がしませんか？



体のリズムを整える

朝食を食べることで、寝起きの身体(臓器)が目覚める。リズムが整うと、入眠や起床がスムーズになる。

脳にエネルギー補給

寝ている間も脳は働いているため、朝はエネルギー不足に。しっかり朝ごはんを食べて、脳を目覚めさせよう！

体温を上げて 基礎代謝アップ！

朝食を摂ると、様々な臓器が活発になり体温が上昇。代謝が向上し、太りにくい体になる。

生活習慣病予防

朝食を抜くと、空腹になるストレスで、血圧が上昇し、昼食・夕食を食べ過ぎてしまう傾向がある。肥満のリスクが高まる。

排便をうながす

朝食を食べることで、腸のぜん動運動が活発に。1日1～2回排便があると、腸内環境が整いやすくなる。

自律神経や ホルモンを整える

朝食を抜くと、自律神経やホルモンが乱れ、情緒不安定、不眠や鬱を招く恐れがある。



朝ごはんを
揃えるための

3ステップ



おかずを2品に！
バランスのよい
食事へ♪

朝起きたら

コップ1杯の水分

を飲んで
体にスイッチ
を入れよう！



おかずを1品
足してみよう！

ステップ!!



ホッフ!

まずは、主食から！



エネルギー源となる

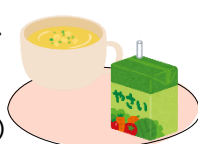
「**炭水化物**」を中心に。

朝から食べられないという人は、

温かいスープや

野菜ジュース (砂糖不使用)

から始めるのも◎



次に摂りたいのは「**たんぱく質**」

たんぱく質は体温を上げる働きがある。

井ぶりにすると、時間がない人でも
手軽に食べることができる。

加熱が必要ない、**卵**、**ハム**、**納豆**、

豆腐は、必須アイテム

間違いなし！

最後に「**野菜・果物**」

ビタミンやミネラルが豊富にあるので、体の調子を整えて

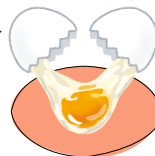
くれる。

具たくさん味噌汁はオススメ♪他に**乳製品**を摂

るとバランスが良いメニューに。

最後に「**野菜・果物**」

最後に「**野菜・果物**」



詳しく聞きたい方は、保健センター栄養士まで
(中央保健センター0897-52-1215)



～身体が目覚める 簡単朝食レシピ～

とろとろ新玉ねぎのつけごはん



“炒め煮”にすると、野菜のとろりとした食感や甘み、

旨味が出てくる。朝から野菜が食べられないという方にお勧め！

材料 **2** 人分

- ・新玉ねぎ …… 2 玉
- ・サラダ油 …… 小さじ 1
- A
 - ・しょう油 …… 大さじ 2
 - ・酒 …… 小さじ 2
 - ・砂糖 …… 小さじ 2
 - ・水 …… 大さじ 1
- ・ゆで卵又は温泉卵 …… 2 個
- ・ご飯 …… 2 膳
- ・青ねぎ …… お好みで

作り方

- ① 新玉ねぎは、横半分に切って、繊維に沿って 1 cm 幅に切る。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れたら、①が透明になるぐらいまで、中火で炒める。
- ③ ②に A の調味液を加え、さらに炒め煮にする。
- ④ お茶碗にご飯を盛り、③とゆで卵をのせ、最後にお好みで青ねぎを散らす。



<1 人分> エネルギー 449kcal たんぱく質 15.1g

脂質 10.3g 食物繊維 5.3g 食塩相当量 2.6g

朝食に必須アイテムの「卵」

ゆで卵や温泉卵を事前に作っておくと、
時短になる♪



*ウインナーレタス味噌汁

材料 **2** 人分

- ・ウインナー …… 2 本 (40 g)
- ・レタス …… 4 枚 (200 g)
- ・ミニトマト …… 4 個
- ・水 …… 400 cc
- ・味噌 …… 大さじ 1

作り方

朝の味噌汁は、温かい汁が身体に沁みて、朝のスイッチが入る。ウインナーの豚の旨味とスパイスで、パワーがみなぎる一品。

- ① ウインナーは、半分に斜め切りにする。レタスは大きくちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ② 小鍋に水、ウインナーを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で 3 分煮る。
- ③ ①のレタスとミニトマトを鍋に入れたら、味噌を溶き入れ、火を止める。



一瞬「味が薄い」と感じるが、ウインナーの塩味で良いバランスに◎
減塩に一步近づけるかも！

<1 人分> エネルギー 95kcal

たんぱく質 4.1g 脂質 6.7g

食物繊維 1.8g 食塩相当量 1.4g

*手作りミルク寒天

材料<作りやすい量>

- A
 - ・粉寒天 …… 1 袋 (4 g)
 - ・水 …… 1 カップ
- ・砂糖 …… 50 g
- ・牛乳 …… 2 カップ
- ・好きな缶詰フルーツ …… 適量

作り方

寒天は、海藻でできているため、80%が食物繊維！
牛乳と合わせて、たんぱく質も一緒に簡単に摂れる♪

- ① A を小鍋に入れ、ゴムベラで混ぜながら中火にかける。煮立ったら弱火にし、そのまま 2～3 分煮る。
- ② 砂糖を加えて火を止め、よく溶かす。牛乳を少しずつ加える。
- ③ バットに入れて粗熱を取り、ラップをして冷蔵庫で 3 時間以上冷やし固める。



栄養面から考えると、しっかりとした朝ごはんになる。ゼラチンでも OK ♪



<16 等分カット/1 ケ当たり>

エネルギー 29kcal

たんぱく質 0.8g 脂質 1.0g

食物繊維 0.2g 食塩相当量 0g