



早寝 早起き 朝ごはん！



朝食 1 食分の献立例

メニュー

ごはん
目玉焼き
豆腐とわかめのみそ汁
りんご



野菜、りんご

ビタミン、ミネラル類、食物繊維
が体の調子を整えてくれます



ごはん

炭水化物が体を動かすエネ
ルギー源になります

卵、豆腐

たんぱく質が筋肉や臓器、皮膚
や髪などを作ります

朝ごはんを食べるメリット

①脳へのエネルギーを補給してくれる！



ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖を多く含むため、脳の活動力がアップします。人間が 1 回の食事で蓄えられる糖の量は、約 12 時間分です。夕食をとった次の日に朝食をとらないと、脳がエネルギー不足を起こしてしまいます。

②体温を上昇させる！



朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよく噛むことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

③体のリズムを整えてくれる！



野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体のリズムを整えてくれます。朝食を食べることで、排便のリズムも整うため便秘になりにくくなります。

《手軽にそろえられる食材例》

① レトルトごはん

電子レンジで加熱するとすぐに食べることができるので便利です。保存がきくので食べたいときに食べられます。



② 納豆

納豆はそのまま食べることでできるたんぱく質源です。時間がないときに活用しましょう。



③ 卵

卵には良質なたんぱく質が多く含まれています。卵かけごはん、卵焼き、ゆで卵にするなどアレンジ法がたくさんあります。



④ ヨーグルト

ヨーグルトは小分けパックになっているものもあるので、手軽に食べることができます。果物を入れるのもおすすめです。



⑤ 野菜・果物

野菜や果物は洗うだけで食べられます。ミニトマトやきゅうり、バナナやキウイフルーツなどを朝食に取り入れてみましょう。



⑥ 野菜ジュース

野菜や果物を食べる時間がない場合は、野菜ジュースで代用するのもおすすめです。



チーズ納豆丼(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 500kcal カルシウム 147mg
野菜の量 25g(1日の野菜摂取量 350g)

材料(2人分) 調理時間 10分

納豆2パック、しょうゆ(納豆のたれ)小さじ1、ツナ缶小1缶、きゅうり1/2本、スライスチーズ2枚、刻みのり適宜、塩少々、白ごま小さじ1、白飯300g

作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩少量をふり、しんなりさせ、水気を絞る。
- ② ツナ缶は汁気をきり、納豆としょうゆ、白ごまを混ぜておく。
- ③ どんぶりにご飯を盛り付け、スライスチーズ、①、②の順にのせ、刻みのりをちらす。

※上記の情報は、広報しろい2015年6月1日号にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「しろい食育サポート店」で検索してね!

しろい食育サポート店

検索



白井市健康課 (047-497-3494)