

朝ごはんのススメ



朝ごはんは1日のはじまり！まずは、朝ごはんを「食べる」ことから始めましょう。

♪朝ごはんのはたらき♪

- ☀ 体温をあげる（元気に運動）
- ☀ 脳がめざめる（集中力UP）
- ☀ 腸の働きがよくなる（快便・便秘予防）



朝ごはんを食べないと・・・

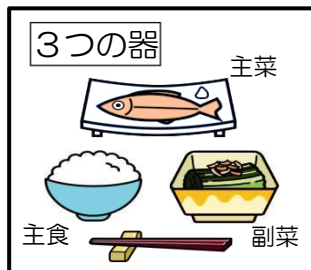
- ◆ イライラ～！
- ◆ 体がだるい・力が出ない
- ◆ ぼんやり～集中できない

●朝ごはんが食べられない原因は？

「夕食が遅い」「夜寝る時間が遅く、朝起きられない」
 「夕食に脂肪分が多い」「1日2食が多い」などの生活習慣が原因で朝に食欲がわかないことがあります。朝ごはん抜きを改善する第一歩として生活習慣を見直してみましょう。

**** 3つの器が揃うと栄養バランスのよい食事になります ****

- **主食**：ごはん、パン、麺などの料理
（体を動かすエネルギー源になる器）
- **主菜**：肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理
（体をつくるもとになる器）
- **副菜**：野菜、海藻、きのこの料理
（体の調子を整える器）



* 今回のレシピでは1品に主食、主菜、副菜が含まれています。



朝ごはんを食べよう！



～朝ごはんて体とところのスイッチオン！～

◇◆ 手軽に作れる **簡単** 朝ごはんレシピ ◇◆

京都府丹後保健所

●お手軽たきこみごはん

材料	2人分 (g)	作り方
米	1合 (150)	① 米をといて炊飯器に入れ、通常の水加減にする。 ② ひじきは戻す。ツナ缶は汁気をきっておく。 ③ なめたけ (汁ごと) と②を炊飯器に入れる。 ④ 炊飯器で炊く。
干しひじき	5	
ツナ缶	1/4缶 (20)	
なめたけ (瓶詰)	60	



メモ

なめたけの原料の「えのき」は、不溶性食物繊維が豊富で腸の働きを活発にし、便秘予防の効果があります。
 干しひじき、ツナ缶、なめたけ (瓶詰) は家庭での常備品ですね。

●キャベツトースト



材料	2人分
食パン	2枚
キャベツ	2枚分くらい
とろけるチーズ	適量
マヨネーズ	適量

作り方
① キャベツを千切りにする。
② 食パンにマヨネーズを塗りキャベツ、とろけるチーズをのせる。
③ トーストする。

※トーストして焼き目がついた後、加熱をやめて1～2分蒸らすとよいです。

メモ

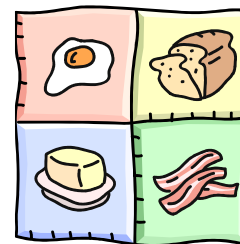
キャベツはビタミンCと胃壁の粘膜を丈夫にしてくれるビタミンUが多く含まれています。消化促進効果もあり、疲労回復、美肌効果、便秘解消、ストレス緩和にも効果があります。

●ふわふわフレンチトースト



材料	2人分
食パン	3枚
卵	1個
牛乳	100cc
砂糖	大さじ1
バター	大さじ1

作り方
① 卵、牛乳、砂糖をボウルに入れよく混ぜる。
② ①に半分か1/4に切った食パンをひたす。15分くらい、上下を変えてしっとりさせる。
③ フライパンを温めバターを溶かす。弱火と中火の間くらいの火加減で、ひたした食パンを焼く。バターが焦げやすいので注意する。
④ 両面に焼き色がついたら、できあがり。



※シナモン・ハチミツなどをプラスしても美味しいです。

●ごはんのおやき

材料	2人分 (g)
ごはん	茶碗 1.5 杯 (150)
卵	1個
ミックスベジタブル	1/2 カップ (50)
マヨネーズ	大さじ1 (12)

作り方
① ボウルに材料をすべて加えて混ぜる。
② フライパンに油を熱し、①を丸く広げ、両面をこんがり焼く。(小判型や大きく焼いて切り分けてもよい)

※お好みでケチャップやしょうゆ、ポン酢で食べてもよいです。

メモ

卵にはたんぱく質・ビタミン・ミネラル等体に不可欠な栄養素がバランスよく含まれた栄養の宝庫です。卵の良質なたんぱく質は疲れにくい元気な体や、つやつやの肌や髪をつくれます。卵黄に含まれる脂質の一種であるコリンは、記憶力や学習能力の向上等に役立つとして注目されています。