



毎日食べよう！朝ごはん

朝ごはんの役割



1日をはじめるスイッチ

脳のエネルギーは「ブドウ糖」です。寝ている間に使って足りなくなったブドウ糖を朝ごはんでとらないと、頭が働けません。ごはんやパンに含まれているブドウ糖をしっかりとるために、主食を欠かさず食べましょう

体のリズムを整える

私達の身体に備わっている「体内時計」は1日が25時間です。本来の1日24時間との1時間のズレをリセットするために、朝ごはんを食べることと、朝日を浴びることはとても大切です。

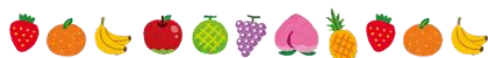
体温を上昇させる

朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がってしまった体温をあげ、身体を動かす準備をします。

便通をよくする

朝ごはんを食べることで、胃や腸も活動を始めます。朝ごはんでは食事と水分を補給することで快便につながります。

朝ごはんを毎日食べると、こんないいこと



参考：農林水産省ホームページより

食事の栄養バランスと関係アリ

中学生、大学生、成人を対象とした研究で穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

生活リズムと関係アリ

幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

心の健康と関係アリ

小学生、中学生を対象とした研究で、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」など肯定する気持ちが強いことが報告されています。中学生、成人を対象として研究でストレスを感じていない人が多いことが報告されています。心の健康と関係しているという研究結果が複数報告されています。

学力・学習習慣や体力と関係アリ

中学生を対象とした研究で、学力が高いことが報告されています。小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果が良いことが報告されています。



おすすめレシピ

1人当たり栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
おにぎり	314	9.3	120	0.2
スープ	85	7.5	67	1.4
たたききゅうり	41	5.0	20	0.9



包丁やまな板を使わずにできる朝食メニューです。
ご家庭にある食材を使って、アレンジしてみてください。

枝豆おにぎり(2人分)

ごはん	300g
枝豆(冷凍)	40g
とろけるチーズ	20g
ごま	4g

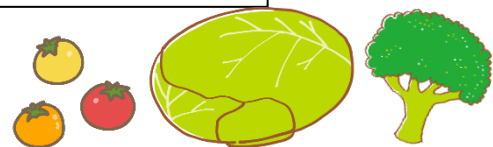
- ①枝豆を解凍する。
- ②ごはんには枝豆、チーズ、ごまを混ぜる。
- ③食べやすい大きさのおにぎりにする。
- ④チーズがとろけるまでトースターで焼く。



キャベツと卵のスープ(2人分)

キャベツ	1/2 枚(30g)
ブロッコリー(冷凍)	40g
豆腐	75g
たまご	1 個
ミニトマト	4 個
顆粒だし	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/8
しょうゆ	小さじ 2/3

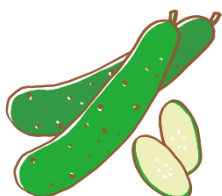
- ①鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ②①に手でちぎったキャベツとブロッコリーを入れ、顆粒だしを加える。
- ③②が煮えたら、豆腐を崩し入れ、ミニトマトも加える。
- ④塩、しょうゆで味を調える。
- ⑤溶き卵を入れてひと煮立ちさせる。



ツナ入りたたききゅうり(2人分)

きゅうり	1 本
ツナ(水煮・無塩)	40g
焼きのり	1/2 枚
塩	小さじ 1/4
ごま油	小さじ 1/2

- ①きゅうりは良く洗い、適当に手で折って丈夫なビニール袋に入れる。
- ②①をめん棒などでたたいて崩す。
- ③汁気を良くきったツナと、ちぎった焼きのり、塩、ごま油を入れてもむ。



このレシピについての問い合わせ先

志摩市健康推進課 TEL : 0599-44-1100

FAX : 0599-44-1102