

毎月19日は「食育の日」

☆食育レシピ☆

今月のテーマ

# 朝ごはんを食べよう!



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんは1日のパワーの源。元気に活動するためには欠かせません。

おいしく食べるためには、則正しい生活を送ることが大切です。生活リズムを振り返り「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけましょう。

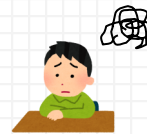
今月は、朝ごはんの役割と手軽に作れる朝ごはんレシピをご紹介します。

## ◆◇1日の始まりは朝ごはんから!◆◇

脳は寝ている間もエネルギーを使っているの  
で、朝起きたときにはエネルギーが不足した状  
態です。また、体温は寝ている間に下がります。  
この状態が続くと、頭も体もしっかりと目  
覚めることができません。そこで、それを解消  
するために朝ごはんをしっかり食べることが必  
要です。朝ごはんには空腹を満たすだけでな  
く、様々な役割があります。

### 朝ごはんを食べないと...

- 頭がぼーっとする
- 体がだるい
- 便秘ぎみでおなかがスッキリしない



この他、肥満  
の原因になる  
ことも!



○思い当たることはありませんか?

## ◆◇朝ごはんの役割◆◇

### ★脳を目覚めさせる★

脳にエネルギーが補  
給されて頭がスッキ  
リ!勉強や仕事の集中  
力がアップします。



### ★体を目覚めさせる★

体温が上がり、  
体が活動モードに  
切り替わります。



### ★トイレのリズムを整える★

腸を刺激して  
排便を促します。



### ★肥満を予防する★

朝ごはんを食べないと、体が栄養を蓄えようと  
して脂肪をため込みます。また、昼食・夕食や間食を  
食べすぎる原因になることもあります。1日3食、規  
則正しく食べることが肥満予防のポイントです。



朝ごはんを食べるとこんな  
メリットがあるよ!



## ◆◇1日を元気にスタートするために◆◇

### ステップ1

早寝・早起きで  
生活リズムを  
整える

### ステップ2

毎日、朝ごはんを  
食べる習慣を  
つける

### ステップ3

栄養バランスを  
考えて朝ごはんを  
食べる

### 【栄養バランス】

☆1回の食事で主食・主菜・副菜がそろくと栄養  
バランスがよくなります。

- ・主食⇒ご飯、パン(菓子パンは除く)、めん類
- ・主菜⇒肉・魚・卵・大豆製品のおかず
- ・副菜⇒野菜、海藻類、きのこ類のおかず

例えば...

ごはん+納豆+具沢山みそ汁

◎みそ汁を野菜たっぷりにして副菜代わりに!

☆朝ごはんを食べる習慣がない人は、少し  
でも何かを食べることから始めよう!  
脳のエネルギー源であるブドウ糖を多く含  
むご飯やパンなどの主食がおすすめ!



早寝・早起き・朝ごはんの習慣を!

レシピは裏面です





## 簡単ふわふわ卵

《1人当たり》

エネルギー 159kcal

食塩相当量 1.6g

### ◇材料（2人分）◇

卵	2個
カニ風味かまぼこ	2本
しめじ	30g
ねぎ	10g
A { 牛乳	200ml
顆粒和風だし	小さじ1
塩	少々

### 作り方

- ①カニ風味かまぼこは手でほぐす。しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱の器に卵を割り入れよく混ぜる。Aを入れてさらに混ぜてから①を散らす。
- ③ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで3分加熱し、取り出して軽く混ぜる。
- ④再びラップして2分程加熱する。



## 鮭とキャベツのマヨみそ蒸し

《1人当たり》

エネルギー 193kcal

食塩相当量 1.6g

### ◇材料（2人分）◇

甘塩鮭	1切
酒	小さじ2
キャベツ	180g
カットわかめ	2g
A { マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ1

### 作り方

- ①甘塩鮭は4等分に切り、酒を振っておく。
- ②キャベツはざく切りにする。
- ③カットわかめは水に浸し、固めに戻して水気を切っておく。
- ④耐熱の器に②の半分を入れ、①③②の残りの順に重ねる。混ぜ合わせたAをかけ、ふんわりとラップをかける。
- ⑤600Wのレンジで5分加熱する。



## 人参ポタージュ

ミキサー不要

《1人当たり》

エネルギー 174kcal

食塩相当量 1.2g

### ◇材料（2人分）◇

人参	100g
バター	20g
薄力粉	小さじ1
豆乳	300ml
A { 顆粒コンソメ	小さじ1
こしょう	少々

### 作り方

- ①人参は皮をむいて、すりおろす。
- ②鍋を火にかけバターが溶けたら①を入れ、3～5分程弱火で炒める。薄力粉を加え、さらに2分程炒める。
- ③豆乳を少しずつ加え、だまにならないように混ぜながら加熱する。煮立ったらAを入れて味を調える。

豆乳を牛乳にかえてもおいしいです。  
パセリのみじん切りを散らすと彩りがよくなります。

仙台市食育推進計画の基本目標

\* 食べる力をみんなでアップ! \*

～みんなでおいしく楽しく食べよう～



仙台市若林区保健福祉センター