

新年度になり生活リズムが変化し、朝食を食べずに出かけることが増えたりしていませんか？朝起きて日光を浴び、朝食を食べることは一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。朝食を食べて毎日を健康的にすごしましょう。

### 朝食を食べるメリット



- **栄養バランス**をとりやすい
- **集中力、記憶力、運動能力向上**
- **体温が上昇**して代謝も上がる
- **便通改善**する
- **自律神経が安定**しストレス軽減
- **生活習慣病の予防・改善**になる
- **体内リズムが整い**良い睡眠に繋がる

朝食の14～16時間後に睡眠ホルモンのメラトニンが生成されて眠くなってきます

### ～ 朝食を美味しく 食べるためのポイント～



#### 胃がもたれて食欲がわかない場合

- ・食べる20分前には起きる
- ・少しずつ食べる量を増やす
- ・夕食は脂っこいものを控える
- ・夕食は消化しやすい料理を選ぶ
- ・夕食は満腹になるまで食べない
- ・寝る2～3時間前から食べない

#### 朝食を作る時間がない場合

- ・前日に準備をしておく
- ・市販の食材を活用する

#### 食べる時間がない場合

- ・早寝・早起きを心がける
- ・起床後2時間以内に何か食べる

朝食欠食は生活習慣病になる  
リスクが高くなる！

- エネルギー不足で自律神経が乱れて**ストレス**を感じる
- 低血糖になると栄養を**体脂肪**としてためこみやすくなる
- 体温が上がらず**代謝低下**する

空腹でイライラし、炭水化物、脂っこい物、甘い物をいっきに大量に食べてしまう

血糖が急上昇を繰り返し血管にダメージを与える  
体脂肪が増える

**糖尿病・高血圧  
脂質異常症・体重増加**

ご飯・パン・麺から糖質、魚・肉・大豆製品・卵・乳製品からたんぱく質を摂りましょう

～ **コーンクリームソープ** ～ エネルギー346kcal 食塩相当量 1.0g

スープにご飯や野菜、きのこを加えるだけで、簡単で体が温まる一品になります

材料（1人分）

雑穀ご飯 120g、顆粒コーンスープ1袋、しめじ 10g、小松菜 20g、無調整豆乳 200ml

作り方

- ① しめじは小房に分け、小松菜は2cm長さに切る。
- ② 鍋にスープの素、豆乳、しめじ、小松菜を入れて火にかけ、しめじに火が通ったら、ご飯を加えて少し煮込む。



～ **納豆梅しらすチーズ丼** ～ エネルギー341kcal 食塩相当量 0.9g

具材を乗せてオーブントースターで焼いてみました。

材料（1人分）

雑穀ご飯 150g、納豆（タレ・辛子付）20g、梅干し（6%塩分）6g  
減塩しらす干し5g、ミニトマト 35g、スライスチーズ1枚

作り方

- ① 梅干しを刻んで、納豆、タレ、辛子と混ぜ合わせる。
- ② 丼にご飯を盛り、①、しらす干し、四つ切りにしたミニトマトをのせ、スライスチーズをちぎってのせ、オーブントースターで3～5分焼く。



～ **おにぎらず3種** ～

ご飯にいろいろな具を挟んで海苔で包んだカラフルなご飯サンドです

- 1 ご飯 120g、炒り卵半個分、味付けおいなり1枚、みょうが・青じそ少々、海苔1枚  
エネルギー296kcal 食塩相当量 0.5g
- 2 ご飯 120g、青じそ2枚、みょうが少々、イワシかば焼き 25g、海苔1枚  
エネルギー255kcal 食塩相当量 0.3g
- 3 ご飯 120g、サラダ菜1枚、きゅうり 5cm長さ薄切り4枚、薄切りベーコン2枚  
炒り卵半個分、塩こしょう少々、海苔1枚  
エネルギー315kcal 食塩相当量 0.4g

～ **即席みそ汁5種** ～ お湯を注ぐだけです

- 1 桜えび 3g、乾燥ワカメ 1g、万能ねぎ 4g、味噌 8g 塩分 1.3g
- 2 ゆでなめこ 15g、青じそ 1枚、高野豆腐 2.5g、味噌 8g 塩分 1.0g
- 3 とろろ昆布 1.5g、味付けおいなり 1枚、みょうが半分、味噌 8g 塩分 1.4g
- 4 天かす 5g、すりごま 1.5g、ほうれん草 20g、青のり少々、味噌 8g 塩分 1.0g
- 5 削り節 1g、ゆでしめじ 10g、麩 1.5g、海苔 1/4枚、味噌 8g 塩分 1.0g

5月のテーマ「子どもの肥満予防」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316