

## 4月のテーマ：朝食バランス

皆さん、新生活には慣れてきましたか？ 環境や生活リズムの変化によって、食事を抜くことが増えたり、食事バランスが偏ったりしていませんか？ 忙しいときこそ、しっかり食事をとることが大切です。特に一日を元気にスタートさせるために、きちんと朝食を食べましょう。

### 朝食欠食は生活習慣病の原因にも…

朝食欠食は、脳卒中・虚血性心疾患のリスク因子である肥満、高血圧、脂質異常症および糖尿病などの生活習慣病のリスクを上げることが報告されています。

#### 朝食を食べると

- 朝から活発に活動できる
- 集中力や記憶力がアップする
- エネルギーを消費しやすい体になる
- 生活リズムが整う
- 胃腸を刺激し、排便をうながす
- 昼食や夕食の食べ過ぎ、間食のとり過ぎを防ぐ
- 体重のコントロールに役立つ
- 血糖値のコントロールを良くする

#### 朝食を食べないと

- 必要な栄養が不足して体調不良に
- 体がエネルギーを蓄えようとするため、太りやすくなってしまう
- 空腹感が強まり「ドカ食い」の原因に
- 食事以外の間食が増える
- 血糖値が急激に変動し、血管を傷つける
- 筋肉量が減少してしまう
- 空腹によるストレスで血圧が上がる
- 肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増大する

### 朝食バランスを整えましょう！

最初から理想的な朝食を目指すのは大変です。少しずつステップアップしていきましょう。

ステップ1ができたら  
組み合わせて食べる

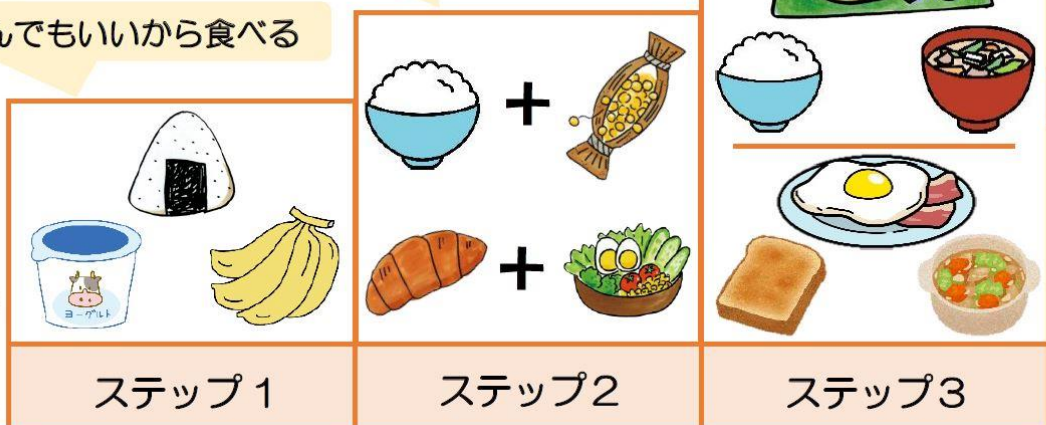
ステップ2ができたら

主食・主菜・副菜をそろえて食べる

まずは…

なんでもいいから食べる

朝食の30分前  
には起きる



できるだけ毎日続けましょう！

## ～ さけとあおのりのおにぎり ～

忙しいときでも手軽に食べられるおにぎりは朝ごはんにもピッタリです。あおのりの他に炒り卵や白ごま、大葉などを入れて作るのもおすすめです。



### 材料（2人分）

ごはん	200g
鮭フレーク	20g
あおのり	少々

### 作り方

温かいごはんに全ての材料を入れて混ぜ合わせ、おにぎりにする。

エネルギー：170kcal、塩分：0.4g

## ～ ブロッコリーの白和え ～

レンジで簡単にできて、野菜もたんぱく質もしっかりとれる一品です。ツナの代わりに角切りチーズや鶏ささみを入れても美味しくいただけます。



### 材料（2人分）

絹豆腐	80g	
ブロッコリー	1/2株	
にんじん	20g	
ツナ水煮缶	1/4缶	
A	白すりごま	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは皮をむいて細切りにする。ツナ缶は水をきる。
- ② ①を耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで1～2分加熱をする。（※加熱が足りないときは様子を見ながら30秒ずつ追加で加熱する。）
- ③ ②の粗熱がとれたら水気をしっかり切る。
- ④ ボウルに豆腐、Aを入れてなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に野菜、ツナを加えて和える。

エネルギー：70kcal、塩分：0.6g

## ～ スープの素で簡単！マカロニスープ ～

インスタントスープを活用して簡単にできる時短レシピです。スープの味や具材を変えるとバリエーションが広がります。



### 材料（2人分）

コンソメスープの素（インスタント）	2袋
マカロニ（早ゆでタイプ）	20g
ハム	1枚
キャベツ	1/2枚
乾燥わかめ	適量
水	300ml
こしょう	少々

### 作り方

- ① ハム、キャベツは5mm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にスープの素、マカロニ、①、乾燥わかめ、水を入れて煮る（※加熱時間はマカロニのゆで時間に合わせる）。
- ③ こしょうで味を調える。

エネルギー：106kcal、塩分：1.5g

過去のレシピはこちらから

## 5月のテーマ「高血圧」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

