

〈重点目標1 健康寿命の延伸につながる食育の推進〉

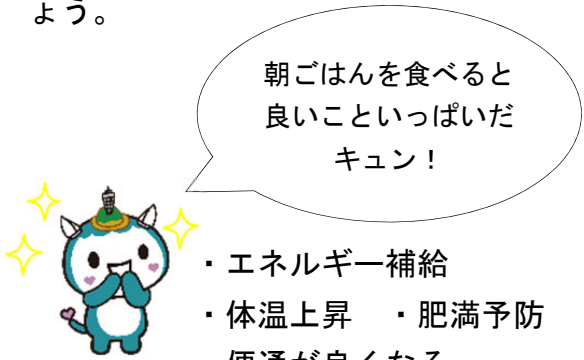
1日の元気は朝ごはんから



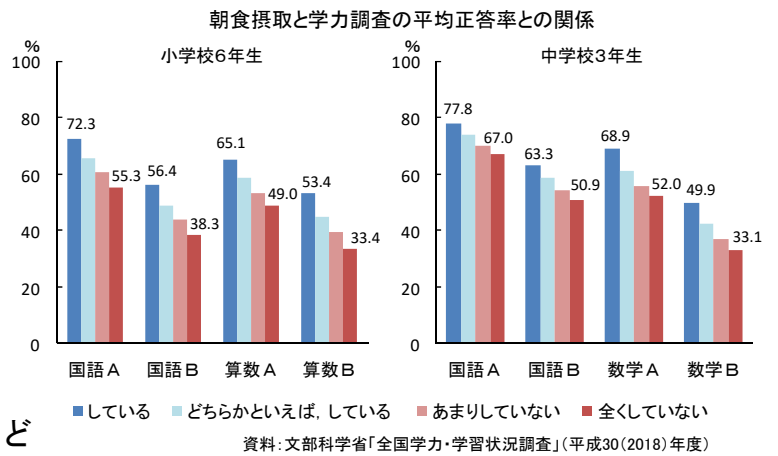
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、体温を上げ、代謝を高めることで活動の準備をします。また、脳にエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの）が補給され、脳の働きが活発になります。

朝ごはん習慣の有無は、学力や仕事効率とも関連があります（下グラフ参照）。

食べる習慣が身につけている人は、ごはんやパン・麺等の主食と、魚や肉・卵・大豆製品等の主菜、野菜や海藻を使った副菜をじょうずに組み合わせて、バランス良く食べましょう。



- ・ エネルギー補給
- ・ 体温上昇 ・ 肥満予防
- ・ 便通が良くなる
- ・ 体が目覚める、頭すっきり
- ・ 体内時計が整い朝型に など



〈朝ごはんを食べる習慣を身につける〉

【Step 1】何も食べていない場合…まず、何か食べる習慣を身につける

【Step 2】忙しい or 食欲のない場合…果物やヨーグルトなど食べやすいものを常備する

【Step 3】朝食習慣がついた場合…主食・主菜・副菜がそろうよう心がける



◆朝ごはんの組み合わせ例

まずは主食を

主菜をプラス

副菜をプラス

<p>おにぎり (ごはん)</p>	+	<p>納豆</p>	+	<p>豚汁</p>
<p>トースト (パン)</p>	+	<p>チーズ又はゆで卵</p>	+	<p>トマトやきゅうり 野菜スープ</p>

## 〈朝ごはん野菜をプラス！〉

### ◆事前調理で簡単に

- ・作り置きしたものを冷蔵・冷凍し、忙しい朝には温め直すだけにする
- ・野菜は切った後、ゆでて冷蔵・冷凍しておく



### ◆常備菜の工夫

- ・野菜のピクルスやナムルなど、日持ちする保存食を作っておく



### ◆朝、食欲がない人の工夫例

夕食を少し軽くする



夜食はとらない



お酒を飲みすぎない



夜更かしをしない



朝早く起きて体を動かす



水分をとり、胃腸を動かす



## 〈朝ごはんおすすめレシピ〉 レタスと卵のスープ

### 【材料】4人分

- \* にんじん 1/3本
- \* トマト 30g
- \* とうふ 100g
- \* 卵 3個
- \* レタス 4枚
- \* 塩 少々
- \* こしょう 少々
- \* しょうゆ 小さじ2
- \* 片栗粉 大さじ1
- \* ガラスープ 700cc

### 【作り方】

- ① にんじんは千切り、レタスは短冊切りにする
- ② とうふ・トマトは小さめの角切りにする
- ③ ガラスープににんじんを入れ、やわらかくなるまで煮て、とうふを加える
- ④ 塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける
- ⑤ 溶いた卵を流し入れ、仕上げにレタスとトマトを加える



【栄養価】1人あたり  
 エネルギー：107kcal  
 たんぱく質：7.2g  
 脂質：5.2g  
 食塩相当量：2.2g  
 野菜・きのこ量：70g

(出典:野菜・朝食 Plus1 リーフレット平成29年度健康増進課作成)



朝食についての  
 情報はこちら



農林水産省ウェブサイト  
 「めざましごはん」とは？