

朝から幸せ食卓づくり 食育おすすめレシピ

R6.12 No.37

健康
よつかいどう
21

パパッと準備！！

簡単朝ごはんレシピ☆

たんぱく質と
カルシウムUP



全部の材料揃えな
くてもおいしい！

おかかしらす チーズおにぎり

～材料～ (2人分)

ご飯…… お茶碗 2 杯 (300g)
しらす干し…………… 大さじ 1
スライスチーズ…………… 1 枚
かつお節…………… 1/2 パック
しょう油…………… 少々

～作り方～

1. かつお節にしょう油を混ぜておく。
2. 温かいご飯にしらす干し、スライスチーズ、1 をよく混ぜておにぎりにする。

〈1人分栄養価〉

熱量：269kcal

カルシウム：70mg

食塩相当量：0.6g

たんぱく質：6.1g

鉄分：0.3mg

調理時間 5 分

脂質：2.6g

食物繊維：2.3g

朝ごはんの役割

● 体内リセット

人間の体には体内時計というものがあり、睡眠や体温、ホルモンの分泌など、体の調整を行う大切な働きをしています。体内時計は24時間より少し長い時間で動いています。

1日を24時間に合わせるために朝日を浴びて、朝ごはんを食べることにより、毎日体内時計をリセットできます。

● 体と脳へエネルギーをチャージ

寝ている間もエネルギーは使われているので朝は体も脳もエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べてエネルギーを補給し、体と脳を目覚めさせましょう。まず、脳のエネルギー源となるブドウ糖を多く含むご飯やパンなどを食べるとよいでしょう。

● 排便習慣をつけ便秘を予防

胃に食べ物が入ることで腸が刺激され活発に動き始め、便の排泄が促されます。

● 生活習慣病の予防

朝ごはんを抜くと、昼ごはんを食べた後に血糖値が急上昇します。このような食生活は膵臓に負担がかかり、糖尿病を招く一因になります。



みんなでごはん
心も体も
ポッカポカ

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より



ツナコーントースト

～材料～ （2人分）

食パン（6枚切り）…… 2枚
ツナ水煮缶…………… 1缶（70g）
ホールコーン…………… 大さじ2
マヨネーズ…………… 大さじ1

たんぱく質と
食物繊維UP

～作り方～

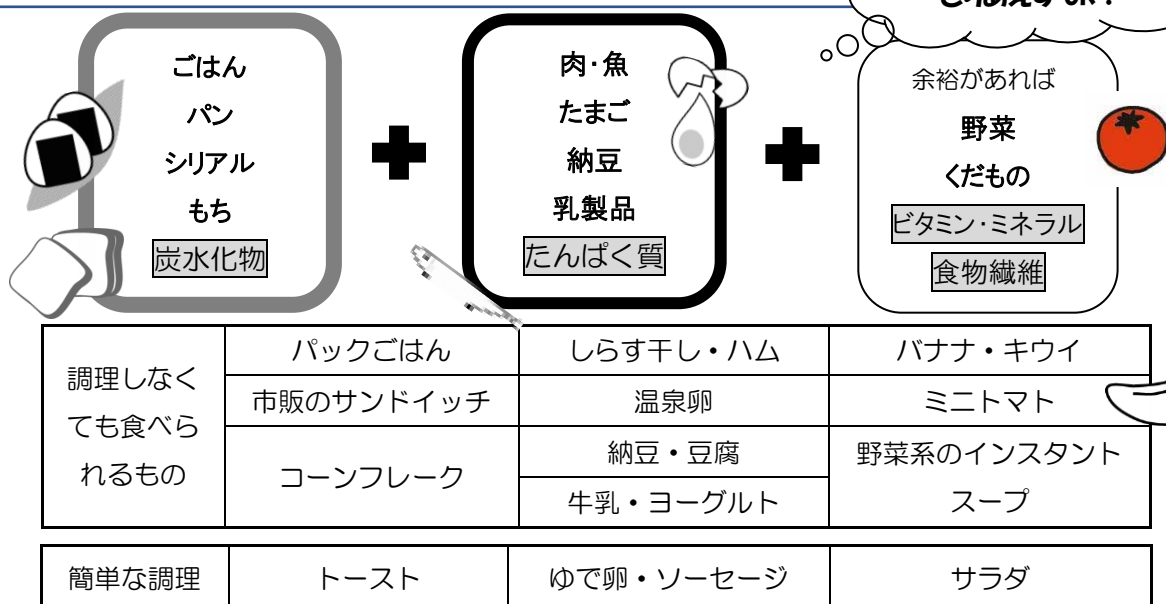
1. ツナ水煮缶、ホールコーンをマヨネーズで和える。
2. 食パンに1をのせて、トースターで焼く。

〈1人分栄養価〉

熱量：222kcal たんぱく質：9.4g
脂質：6.8g カルシウム：16mg
鉄分：0.6mg 食物繊維：2.9g
食塩相当量：1.1g 調理時間 5分

忙しい人でも最低限とりたい朝食の栄養

5分でできる！
これだけそろえば
といあえずOK！



起きてすぐはなかなか食が進みません。起きてから30分後くらいで朝食を食べるとよいでしょう。お腹が空いた状態で朝ごはんを食べるために、夕食時間と寝る時間が遅くならないような生活習慣も大切です。

特に成長途中である子どもは朝ごはんを食べないと食事の回数が減ると必要な栄養が不足してしまいます。大人も朝ごはんを抜いてしまうと、便秘や生活習慣病になりやすくなり、体に大きな負担となります。食べる習慣がない方は何か口に入れることから始め少しずつ食品の種類を増やせるとよいでしょう。納豆や牛乳、チーズ、ヨーグルト、ミニトマト、果物などすぐに準備できるものを常備しておくと便利です。

問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

そのほかのレシピも四街道市ホームページからダウンロードできます。右のQRコード、または四街道市ホームページのトップ画面右上に「おすすめレシピ」と入力して検索してください。

