

みんなしっかり「朝ごはん」食べてる～？
時間がなくて朝はコーヒーだけ、というそのアナタ！
どうして朝ごはんを食べたほうがいいのか、山梨県栄養士会さんから
教えてもらったよ!! ヒントも満載だから参考にしてね！

◆朝ごはんの大切さ◆



解説

私たちの体は、睡眠中も呼吸し血液を流して体温を保ち、脳は記憶の整理を行うため、朝にはすでにエネルギーが不足した状態です。

そこで朝ごはんを食べることで、体は「今日が始まった」と認識し、脳や筋肉がスムーズに働き始めます。特に脳は、朝食をとることで集中力や判断力が高まり、午前中の活動が安定します。

また、朝食は朝の光と共に体内時計を整える重要な役割も果たします。

毎日食べる時間が一定になることで、体温やホルモン分泌のリズムが整い、生活のリズムが安定します。早寝早起き、少なくとも夜食は無しにして、朝お腹が空いて目覚めるようなリズムをつくりましょう。

◆朝ごはんを食べないとどうなる？◆

朝食抜き



集中力・判断力

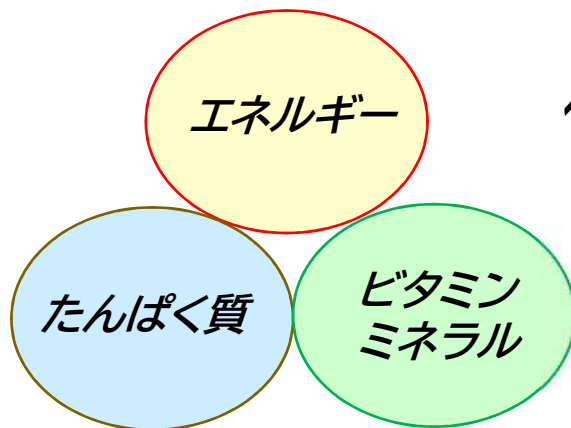
低下



解説

脳はブドウ糖が不足すると働きが鈍くなり、仕事や勉強の効率が落ちるだけでなく、ミスが増えることも。また、朝食を抜くと体内時計が乱れ、食べる事による体温上昇が起きないので、体温が低いままで外での作業や運動をすることになり、体調を崩しやすくなったり、ホルモン分泌が不安定になったりします。その結果、午前中にだるさを感じたり、食欲が不安定になったり、夜の眠りの質が低下することがあります。空腹状態が昼食まで長く続くと血糖値が急上昇しやすくなり、肥満や糖尿病など生活習慣病のリスクが高まることも知られています。夏場には朝食からの水分補給量の低下から熱中症の危険も増します。

◆朝に摂りたい栄養素◆



バランスよく

解説

まず、エネルギーとなる**炭水化物**は欠かせません。ご飯やパン、果物などが手軽で効果的です。次に、筋肉や臓器の働きを支えホルモンの原料となるたんぱく質。卵、小魚、大豆製品、**ヨーグルト**などは朝でも食べやすく、体のリズムスイッチを入れてくれます。そして、体の調子を整えるビタミン・ミネラルをとり、炭水化物やたんぱく質の体内での代謝が途中で止まらないようにしましょう。さらに夏場は朝から果物や飲み物で水分を十分にとりましょう。朝食を準備する人は料理開始前にも水分の補給をお忘れなく。

ばななの自分語り

デミグラスハンバーグ大好き！
おいしいデミグラスには**フォンドボー**が欠かせないね！

この前東京の**中央区**に遊びに行ったんだ。もんじゃ焼き食べたよ！

天むすって三重県**津市**発祥なんだって名古屋だと思ってたよ

つぼみなはアブラナ的一种だよ。母体は4～5kgの大型のからし菜なんだ。

三杯酢に鰹だしを加えたのが**土佐酢**だよ

ぼくは**ツナマヨ**より**納豆**巻きが好きだな

すいとんに似た小麦粉の団子汁は全国でいろいろな呼び方をされているよ。「ひつつま」「はっと」「だんご汁」「だご汁」とかね

ぼくと**みかん**は仲良しなんだ
どっちも手でむけるからね！

奥羽って東北地方の別名だよ
かつての陸奥国と出羽国だね

明治**維新**で江戸は東京へ
維新の三傑、かっこいい～

ビタミン **A** は目や皮膚に大切
だけど、摂りすぎないでね

大人になると**海**ではしゃぐ機会も
少なくなるね

稲作は日本全国で行われているよ

おうちコープのキャラクター
とれたてトマトくん
ぼくのあこがれ☆



栄養士さん考案メニュー

残暑にぴったりの朝ごはん

忙しい時におすすめの朝ごはん



「コロコロ豆腐のごま油炒め」

五穀ご飯

かきたま汁

ヨーグルト

作り方

材料 2人分

- ・木綿豆腐 300g(大1丁)
- ・しらす干し…20g
- ・かつお節…2g位
- ・ごま油…小さじ2
- ・お塩…小さじ1/2
- ・しょう油…小さじ1
- ・青のり粉…少々

- ① 豆腐は1.5cm角に切る
- ② ごま油で①の豆腐としらす干しを炒める。
- ③ かつお節と塩・しょう油で調味する。
- ④ お皿に盛り上に青のり粉をまぶしてできあがり。



おすすめ!

ポイント

手軽な調理でたんぱく質とカルシウムがとれる献立です。
子どもから高齢者まで食べやすく
ご飯のおかずに最適です。

夏バテ気味の時におすすめの朝ごはん



「根深ネギとひき肉のスタミナ丼」

豆腐とわかめ入りのめこ汁

果物

作り方



根深ネギは、根本の白い部分を主に食べるネギのことで
「白ねぎ」や「長ネギ」とも呼ばれるよ

材料 2人分

・根深ネギ…中くらいの太さ3本(300g位) ・ごま油…小さじ2
・豚ひき肉…100g ・生姜…少々 ・しょう油…小さじ1
・お塩…小さじ 1/2 ・かつお節…2g位 ・ごはん…300g

- ① ネギは小口切りにする。
- ② 生姜はすりおろし、しょう油とともに肉に混ぜておく。
- ③ ごま油で①のネギをよく炒める。
- ④ ねぎのかさが半分くらいになったら②の肉を入れしっかり炒める。
- ⑤ 塩とかつお節で調味する。
- ⑥ ご飯をよそい、上にたっぷりかけてできあがり。

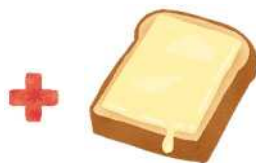


おすすめ!

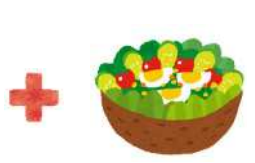
ポイント

薬味以外に使わない人もいる根深ネギを
たっぷり使い、よく炒めることで、ねぎは
ねっとり食べやすくなります。代謝を
上げ血行を促進するネギと豚肉の
ビタミンB1で夏バテを
解消しましょう。

これが最強!の朝ごはん ~洋風献立 Ver.~



チーズトースト



ゆで卵サラダ



果物

「日曜朝の夏野菜ポトフ」

作り方

材料 2人分

・ウインナ…100g位 ・ズッキーニ…小1本 ・じゃがいも…中1個
・なす…1個 ・トマト…中1個 ・玉ねぎ…中玉1個・塩…小さじ1/2
・コンソメ…小さじ2 ・黒コショウ…少々 ・オリーブ油…大さじ1

- ① ズッキーニはヘタを切り落とし 1cm 幅の半月切りにする。
- ② なすとトマトは乱切りに、玉ねぎは 6 等分のくし切りにする。
- ③ ジャガイモは一口大に切る。
- ④ 沸騰した鍋にウインナと野菜を全部入れ、弱火にして
コンソメを入れ、蓋をして 20 分程度加熱する。
- ⑤ 材料に火が通ったら、塩・黒こしょうを入れ調味する。
器によそったらオリーブ油をふりかけてできあがり。



おすすめ!

ポイント

お休みの朝には少し時間をかけてゆっくり食事を
楽しみましょう。色々な食材が入るポトフは彩りが
よく、野菜の個性が感じられる楽しい一品です。
トマトは加熱することでうま味成分も
溶け出します。夏といえども
冷房の中で意外と体は冷えています。
体を温める食事を
心掛けたいもの
です。