



健康ガイド

きちんと朝食を 食べましょう

一日の始まりは、朝食から

食事は、3食とも大切ですが、一日の始まりである朝食は最も重要です。

人間の体は、睡眠中も体内のエネルギーや栄養素を消費するため、目覚めた時は低体温・低血糖の状態です。朝食で口や手を動かすことにより刺激が加わり、血液循環が促され、脳も体も少しずつ活動態勢になります。

しかし、朝は食欲や時間がなくて、作るのが面倒くさいと、朝食を食べない方もいると思います。

朝食を抜くと、一日に必要な栄養を昼食と夕食でまとめて摂取することになり、肥満の原因にもなります。

また、体のウオーミングアップが十分ではないため、勉強や仕事に力を発揮することができず、集中力・持続力・思考力・判断力の低下につながります。

おいしい朝食を食べるには

どのようにしたら、気持ちよく、おいしく、簡単に朝食を食べることができるのでしょうか。

前日の夕食を午後8時までに済ませておくこと、朝早く起きられるように睡眠を十分とることが重要です。

時間を掛けずに朝食を用意するには、すぐ使える食材をストックしておくことやメニューのパターンを何種類か決めておくことが必要です。

朝食は、脳と体のリズムを整える生活の柱です。まずは、朝食を毎日食べることから始めてみましょう。

簡単に済ませたい方

パターン1
パン
ヨーグルトorチーズ
果物orトマトor野菜ジュース

パターン2
シリアル
牛乳
果物orトマトor野菜ジュース

パターン3
御飯
納豆or卵orしらす
みそ汁(インスタントでも良い)

時間に余裕がある方

簡単に済ませたい方の献立に、具たくさん汁物や作り置きした副菜(切り干し大根やひじきの煮物など)、主菜(豆腐、魚、肉料理など)を組み合わせると栄養のバランスがとれます。



クッキング タイム

毎月19日は食育の日

秋ナスを使ってサラダを作ろう ナスのサラダ

材料(4人分)

- ナス.....3個
- ピーマン.....3個
- トマト.....1個
- サラダ油.....適量
- <ドレッシング>
- ショウガ.....少々
- 青じそ.....少々
- しょう油.....大さじ1
- 酢.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- ゴマ油.....大さじ1/2

作り方

ピーマンは、太めの千切りにする。トマトは縦4つに切り、1cm幅のいちょう切りにする。ナスは、1.5cm幅の輪切りにして揚げ、ピーマンも油でサッと揚げる。

器に野菜を盛り、ショウガや青じそのみじん切り、調味料を混ぜ合わせたドレッシングをかける。

栄養価(1人分) エネルギー92kcal/タンパク質1.5g/脂質6.8g/カルシウム20mg/鉄分0.5mg/塩分0.7g/ビタミンC 25mg/食物繊維2.3g

