

朝ごはん、食べていますか？

— 身体を目覚めさせ、一日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です！ —

☆朝こそ食べよう！パパッと簡単！朝ごはん

朝ごはんを食べる習慣のない人は、そのまま食べられるものや飲めるものなら、手間をかけずに栄養を摂ることができます。何か1つをストックしておけば、時間のない日や食欲のない日でもパパッと食べることができます。食べる習慣をつけるために、少量でもいいのでまずは何かを一品食べてみましょう！



ヨーグルト



豆乳



牛乳



バナナ



チーズ

など

その他に栄養補助食品なども、栄養バランスが取れており、日持ちがするのでストックしやすく、おすすめです。



*食べる習慣ができれば、バナナ+ヨーグルトなど、他の食品と組み合わせてステップアップしてみましょう！

☆ちょっとひと手間！ステップアップレシピ

☆簡単ポターージュパングラタン



オニオンコンソメを使えば、オニオングラタンスープ風に。いろいろなスープの素を試して、お気に入りの一つを見つけてみましょう！

材料（1人分）

食パン1枚、カップスープの素（ポターージュ）1包
とろけるチーズ1枚、パセリ少々

作り方

- ① 耐熱皿やマグカップなどにカップスープの素を入れ、お湯で溶かす。
- ② 一口大にちぎったパンを①にひたして、とろけるチーズをのせてトースターで5分焼き、お好みでパセリをふる。

他にもいろいろなレシピを
ホームページに掲載中！
見てみてね！



👉朝ごはんについてステップアップできる人は裏面へ

☆朝ごはんを食べる習慣がいたら、次はバランスについて考えてみよう！

「朝ごはんを食べるとよい」ということは、よく知られています。では、朝ごはんに摂っておきたい栄養素を知っていますか？これからどんどん成長していく子どもたちにとって、朝ごはんのバランスもとても大切です。朝ごはんを食べる習慣のある人は、普段食べている朝ごはんを振り返って、足りない栄養素をプラスしてみましょう！

タンパク質（魚・肉・卵・大豆製品など）は、筋肉を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。タンパク質を朝食に取り入れて体を目覚めさせましょう。

ビタミン、ミネラル、（野菜・果物）は、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。また、食物繊維を朝食に摂ると昼ごはんで急激に血糖値が上昇するのを抑えられるため、太りにくくなります。

炭水化物（ごはん・パン・麺類など）が分解されてできるブドウ糖は、脳のエネルギー源になります。夕食で食べた炭水化物のほとんどは、消費されているため、朝食で炭水化物を補い、朝から脳にエネルギーを補給しましょう。



参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページ

特に不足しがちなものはビタミン・ミネラルです。

それを補うために、火を使わず手軽な方法で野菜摂取にチャレンジしましょう！

☆キャベツのオイル蒸し



材料（2人分）

キャベツ3枚、オリーブオイル（又はサラダ油）小さじ1、塩少々、こしょう少々

作り方

- ①キャベツはざく切りにし、耐熱容器に入れる。
- ②塩を振ってオリーブオイルをからめ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱する。軽く混ぜて器に盛り、こしょうをふる。

他にもホームページにレシピを掲載中！おもてのQRコードへアクセスを。

発行：ウエルエージングきしわだ推進協議会 栄養・食生活部会
（事務局：岸和田市保健部健康推進課）

