

【朝食】

コラム 朝食を食べていますか??

朝食には、

「脳が目覚める」、「体温を上げる」、「肥満を予防する」、「排便を促す」



などの働きがあります。

1日の始まりに朝食を食べると、体が活性化されるとともに、**生活リズムを整える**こともできます。

1日を楽しく元気に過ごすために、早く起きて、朝食を食べましょう！

朝食を食べる習慣がない方は、簡単なことから始めてみませんか？

例えば、ご飯と納豆、みそ汁に簡単なサラダを付けることで、バランスの良い食事になります。また、朝忙しい時には、作り置きのできるおかずを利用することで、もう1品増やすことができます。

ご家族そろって楽しい朝食の時間をすごしましょう！



保護者のみなさんへ

1日のはじまりにしっかり朝食を食べましょう！！

—— お子さんの健やかな成長は、保護者のみなさんの健康づくりから始まります ——

子育て真っ最中のパパ、ママ、保護者のみなさん、朝食を食べていますか？

夜型の生活スタイルの増加に伴い「朝食を食べる時間があれば寝たい」「昨日の夕食が何となく胃にもたれて食欲がわかない」などの理由で朝食を欠食する人の割合は増えています。

一緒に生活する大人の生活習慣は、子どもの習慣につながっていきます。お子さんにとって、幼児期は食習慣を整える大切な時期です。子どもさんと一緒に健康づくりを始めましょう。

なぜ、朝食をとらないといけないの？

私たちの体は夜、寝ている間もエネルギーをしっかり使っているのに、朝、目覚めた時には、脳と体はエネルギー不足になっています。

新しい1日のはじまりに、しっかり朝食を食べて、エネルギーを充電させることは、いきいきとした子育てをする上ではとても大事なことです。

そして、毎日の習慣が体内リズムを整え、健康な体を作っていきます。



朝食をぬくとどんな影響がでるの？

集中力がなくなり、イライラしやすくなります。子育て中は忙しくてただでさえ、イライラ

しがちなので、朝食をぬくとますます、怒りっぽくなるなんてことにもなりそうです。

また、仕事や勉強の効率が悪くなったり、食事の回数が少なくなることで、「肥満」やコレステロールや中性脂肪が高くなる「脂質異常症」の原因になったりすることもあります。



朝食を食べるための工夫

《前日の夜食や夕食が胃にもたれて食欲がわかないという方へ》

- ・夕食が遅くなる時は、夕方（6時ぐらい）に軽めの食事（補食）をとり、遅い夕食は油っこい料理は避け、軽めにすませる
- ・夜食や夕食は控えめに食べる

《忙しくて作る時間がないという方へ》

- ・そのまま食べられるパンやシリアル、レトルト食品や缶詰類、カット野菜等を購入しておく

朝食例）◇パン・野菜ジュース・ゆで卵

◇具入りおにぎり・インスタントみそ汁・カット野菜

◇シリアル・ヨーグルト・カット果物

- ・短い時間で調理できる「短時朝食レシピ」に挑戦してみる⇒裏も見てね



「作ってみらんね！パパッと朝食」



長崎市健康づくり課

チラシ表

長崎県と大学生がコラボして、大学生のアイデアを取り入れた朝食レシピ集を作りました！



作ってみらんね！

パパッと朝食

編集：大学生食育向上委員会
発行：長崎県食品安全・消費生活課

「作ってみらんね！パパッと朝食」



QRコード

URL <http://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku>に掲載されています。ぜひ、ご覧ください。

はじめに

若い世代は、食に関して朝食の欠食や野菜摂取不足等多くの課題があると言われています。そこで自炊を敬遠しがちな人でも手軽に作れる料理レシピを募集し、長崎県と県内の大学生による大学生食育向上委員会がこの冊子にまとめました。

レシピは審査会で選考された「優秀賞受賞作品」と3分以下の短時間で調理が可能な「超即」、10分以内で手軽に調理ができる「楽速」、調理時間が10分以上かかるものの栄養バランスに優れた「充実」の4区分に分けています。

若い世代、特に一人暮らしをはじめの方々が、このレシピ集を手にとりて自ら料理に取り組み、食生活を考えるきっかけにいただけたら幸いです。



このレシピ集の見方

赤枠内は1食あたりの費用の目安です

青枠内は調理に要する時間の目安です

調理時間
9分

1食あたり
100円

県産野菜のガレット



<材料>
じゃがいも……1個 ピザ用チーズ……20g
お好みの野菜……適量 塩・こしょう……適量
オリーブオイル……小さじ1/2

作り方

①じゃがいもは皮をむき、スライサーなどで薄く千切りにする。玉ねぎ・レンコン・カブなどお好みの野菜も薄切りにする。
②フライパンにオリーブオイルをひき、じゃがいもとチーズをあわせてひく。
玉ねぎがこんがりとなってきたら、へらなどで押しつぶしながら、適切な量だけ野菜をのせて、ひっくり返す。きつね色に焼いたら完成しよう。

栄養成分表示(1食あたり)	
エネルギー	163kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	7.3g
炭水化物	17.9g
食塩相当量	1.4g



塩のわりりちりめんじゃこにしても美味しい。子供～若者まで好きな味なので、休日のほっと朝食にいかがでしょうか？

県産でも栄養バランスが整っています。ホットミルクやヨーグルト、紅茶・・・色んな飲み物と合わせてください。

栄養成分表示は1食あたりの大まかな目安です

青色の吹き出しは審査員からの優秀賞受賞作品へのコメントです

ピンクの吹き出しはレシピ作成者からのコメントです

電子レンジ調理の注意点

電子レンジで、飲み物やスープのような液体類を加熱すると急激な沸騰により取り出す際に「突沸」と呼ばれる現象がおきて周囲に飛び散り火傷する恐れがあります。湯め過ぎないように注意しましょう。また、電子レンジで少量の野菜を加熱すると発火したり焦げたりすることがあります。特に、サツマイモやニンニクなどの水分が少ない野菜で起こりやすいようです。少量の野菜を加熱するときは、水を加えてから加熱し、長時間の加熱は避けましょう。