



2025年 第2号

## 朝食を食べていますか？

栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を確立するためには、朝食を毎日食べることが重要です。

私達は夜寝ている時もエネルギーを使っています。体に蓄えられるエネルギー量は決まっているため、朝食を抜いてしまうと、頭がぼんやりして集中力が続きません。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べて、しっかりとエネルギーをとることが大切です。



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

参考文献

松本 恒著「パワポ食育まんが指導集①朝ごはん」、株式会社少年写真新聞社、2023年7月、P13・P15

松本 恒著「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」、株式会社少年写真新聞社、2018年7月、P9

## 朝食を少しずつステップアップ

1日3回の規則正しい食事、「主食、主菜、副菜」がそろうことを目指しましょう。朝に何も食べていない人はSTEP1の主食（ごはん、パン）から始めて、少しずつステップアップして栄養バランスを整えていきましょう。



裏面におすすめレシピ！



## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に料理教室等を開催し、地域においてバランスのとれた食生活に関する知識を普及するボランティアです。

2025年 第2号

## ヘルスマイトのおすすめメニュー

### コーンマヨトースト

材料 1人分

6枚切り食パン・・・1枚      マヨネーズ・・・小さじ1  
スライスチーズ・・・1/2枚      乾燥パセリ・・・お好み  
千切りキャベツ・・・15g  
ホールコーン・・・20g

#### 【作り方】

- ①ホールコーンとマヨネーズを混ぜておく。
- ②食パンにチーズ、千切りキャベツ、①をのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ③お好みでパセリをかける。

千切り人参や薄切り玉ねぎを加えると野菜摂取量がさらにアップ♪



### 電子レンジで作る ゆでブロッコリー

材料 4人分

ブロッコリー・・・1株  
塩・こしょう・・・少々

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは洗って、小房に分ける。
  - ②電子レンジで使える容器に入れて、ラップをし、600wで2分30秒～3分ほど加熱する。
  - ③お好みで、マヨネーズやドレッシングをかける。
- ※ 写真は、塩・こしょうをした後、スパイスのクミンシードをかけています。  
※ 容器が熱くなるので火傷に十分注意してください。



ブロッコリーは茹でなくても、電子レンジで加熱できるので便利♪

小矢部市食生活改善推進協議会 【問い合わせ先：小矢部市健康福祉課 67-8606】

## ～朝ごはんをもっと手軽に！朝食レシピ～

「朝ごはんを作るのが大変・・・」、「時間がない!」、「いつも同じメニューばかり!」

そんなお悩みを解決するために、手軽に作れるレシピや作り置きできるレシピをご紹介します。毎日のスタートを応援する手軽な朝食レシピをぜひご活用ください。



朝食レシピはこちら

