



『朝ごはんは1日の始まり』

☎保健センター ☎52-4999

朝は忙しい！朝食を食べるより少しでも寝ていたい！お腹が空いていないから食べない！なんていう人もいますよね。でも、朝ごはんは胃袋を満たすだけでなく、大切な役割があるのです。

■朝ごはんは午前中のエネルギー源

朝、起きたときに頭がボーっとするのは、寝ている間もブドウ糖が使われているからです。朝ごはんを食べないと、午前中、頭はボンヤリし体温は低いままです。エネルギーが不足し、体温が上がらなると活発に動けません。脳のエネルギー源でもあるブドウ糖は、主にご飯やパンなどの炭水化物で摂ることができます。朝ごはんはブドウ糖をしっかり補給し、頭と体をスッキリと目覚めさせましょう。

■体内リズムと生活リズムのズレをなくそう

人間のもつ体内時計は、太陽が昇っている間は活動的に、沈んだら休息するよう働きかけ（体内リズム）、1日単位で睡眠や体温、血圧などの変化をつかさどる大切な機能です。ところが生活リズムと体内リズムがズレてしまうと体と心のバランスが保てなくなります。

朝食を食べる時間がないというのは夜更かしによる朝寝坊が原因で、夕食の時間が遅いことも影響しています。生活リズムが乱れると食欲は出ません。まずは生活リズムを整えて、子どものうちから毎朝、食べる習慣をつけるようにしましょう。

■朝食の準備をスピードアップさせるポイント

朝ごはんを食べる習慣のない人は、バナナ1本、ヨーグルト1個、パン1枚など毎朝、何かを口にするところから始めて、バランスのとれた食事へと少しずつステップアップしていきましょう。

- ①夜のうちに材料を切ったり茹でたりして翌朝の手間を省く。夕食の残りでもOK
- ②調理しなくてもそのまま食べられるチーズやミニトマト、納豆などを用意する。
- ③朝ごはんのパターンを決める。『ごはん+みそ汁+卵料理』『トースト+牛乳+サラダ』など

参考：農林水産省『朝ごはんを食べないと』『朝がイチバン』



いた
だ
き
ま
す

切干し大根のトマト煮

食生活改善推進協議会

切干し大根といえば和食の定番ですが、トマトジュースで煮込んだ洋風の煮物です。ツナ缶はオイルごと使い切ることで、ツナの栄養や旨味そのまま入った一品です。

材料(4人分)

切干し大根	20g
人参	40g
グリーンピース (冷凍)	30g
ツナ缶 (オイル漬け)	
	小1缶 (70g)
A	トマトジュース (無塩)
	200cc
	ウスターソース 大さじ1

作り方

- ①切干し大根は水に浸けて戻し、水気を切って3cm長さに切る。人参はせん切りにする。
- ②鍋にツナ缶を油ごと移し、①を炒める。
- ③Aを加えてふたをし、弱火で煮詰める。
- ④切干し大根が軟らかくなったらグリーンピースを加えてひと煮立ちさせる。

1人分の栄養価

エネルギー…90kcal
たんぱく質…4.7g 脂質…4.4g
カルシウム…36mg 塩分…0.6g