

## 欠食は活力不足・食べ過ぎのもと！簡単レシピで毎日朝ごはん

朝は1日の始まりですが、通勤や通学の準備などであわただしく、つい朝食を抜いてしまう人が少なくないようです。しかし、朝食はその日の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給する大切な食事です。どんなに時間がなくても、毎朝食べるよう心掛けましょう。

### 朝食をとらないと・・・

- ・空腹状態が続く → 昼食を食べ過ぎる  
体の中に脂肪を蓄えようと働く
- ・脳や体にエネルギーが補給されない → 頭がぼんやり、イライラ、無気力
- ・1日に必要な栄養素がとれない
- ・生活のリズムが崩れる

### メタボリックシンドロームへ (内臓脂肪症候群)

※メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型の肥満に加え、高血圧・高血糖・高脂血症を重複して発症している状態をいう。

## ～ 元気な身体をつくる朝食の秘訣 ～

### ステップ1

まずは食べる習慣をつけて  
目覚めの身体に活力補給！

#### 朝、食欲がでる工夫を

翌朝、空腹を感じるように、夕食後の間食はひかえましょう。夕食の時間が遅くなった場合は、揚げ物はひかえ、消化のよいものにしましょう。

#### 手間のかからないメニューを

前夜に残ったものを利用したり、電子レンジやフライパンひとつで手早くできるメニューがおすすめです。どうしても時間がない場合でもバナナ1本や牛乳1杯など、必ずお腹に何か入れてから出かけましょう。

#### 身体があたたまる一品を

温かい汁物やホットミルクなどを飲むと、体温が上がって、身体が活動しやすくなります。



### ステップ2

栄養バランスのよい朝食で  
1日を元気にスタート！

#### 主食をしっかり

ごはんやパン・めん類などは、活動するためのスタミナ源となります。できるだけ毎朝とるよう、心がけましょう。



#### 野菜やくだものを忘れずに

野菜やくだものに多いビタミン・ミネラルは体調を整えます。朝からしっかりととりましょう。



#### たんぱく質をとりましょう

魚・肉・卵・大豆製品は、血液や筋肉を作る材料となります。朝食にも忘れずにとりましょう。手早く作れる卵料理は一品で栄養バランスがよく、便利です。



現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



## 家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

### ～作ってみよう、簡単朝ごはん～（3日分の例です）

#### （朝食例1）

#### じゃこ入りごはんピザ

##### 材料（2人分）

ごはん(残り物)	・・・300g	<b>組み合わせ例</b> 青菜のみそ汁 季節の果物
ねぎ	・・・10g	
ちりめんじゃこ	・・・15g	
白いりごま	・・・15g	
削り節(ミニパック)	・・・1袋	
ピザ用チーズ	・・・50g	
パセリ	・・・5g	
しょうゆ(小さじ2)	サラダ油(小さじ2)	

##### 作り方

- 1 ご飯を炊いて、スプーンで軽くつぶしておく。
- 2 ねぎは小口切りにし、ちりめんじゃこ・ごま・削り節と共に1に混ぜ、しょうゆで味付けする。
- 3 パセリはみじん切りにする。
- 4 フライパンに油を熱し、2を4等分して丸め、両面焼く。
- 5 4にチーズをのせ、ふたをし、チーズが溶けたら火を止め、3のパセリを散らす。

##### 1人分の栄養価

475kcal / 蛋白質 20.1g / 脂質 16.4g / 塩分 2.2g



1～3まで前の晩に用意しておけば更に朝から手間いらず

#### （朝食例2）

#### 牛肉とキャベツのカレー炒め丼

##### 材料（2人分）

牛赤身肉(薄切り)	・・・80g	<b>組み合わせ例</b> 果物と牛乳の ミックスジュース
キャベツ	・・・100g	
たまねぎ	・・・100g	
にんじん	・・・30g	
ごはん	・・・300g	
A[しょうゆ(小さじ1/2) 酒(小さじ1/2) コショウ(少々)]		
バター(小さじ2) カレー粉(小さじ1/2) 塩(小さじ1/3)		
コショウ(少々)		

##### 作り方

- 1 ご飯を炊いておく。
- 2 牛赤身肉は食べやすく切り、Aで下味をつける。
- 3 キャベツは3cm角位に切り、たまねぎは薄いくし形に、にんじんは薄い短冊に切る。
- 4 フッ素加工のフライパンを熱し、バターを入れ、3を炒める。野菜に火が通ったら、2を加えて炒め、カレー粉・塩・こしょうで味付けし、丼にご飯と共に盛り付ける。

##### 1人分の栄養価

394kcal / 蛋白質 13.3g / 脂質 8.1g / 塩分 1.1g



前の晩に野菜を切っておけば更に朝から手間いらず

#### （朝食例3） 手間なし野菜スープ

##### 材料（2人分）

じゃがいも	・・・50g	<b>組み合わせ例</b> ゆで卵・ロールパン フルーツヨーグルト
たまねぎ	・・・40g	
にんじん	・・・40g	
レタス	・・・20g	
固形スープの素(1個) コショウ(少々) 水(300cc)		

##### 作り方

- 1 じゃがいも・たまねぎ・にんじんは1cm位のサイコロに切り、水・固形スープと共に耐熱性の深めの器に入れ、ラップをして約10分電子レンジで加熱する。
- 2 レタスは小さめに手でちぎり、1に加え、こしょうで味を整える。

##### 1人分の栄養価

41kcal / 蛋白質 1.0 / 脂質 0.2g / 塩分 1.1g

前の晩に、たまねぎ・にんじんを切っておけば更に朝から手間いらず