

## 新生活応援！ 簡単朝ごはんで肥満予防

春は新しい環境で生活をスタートさせる人が多い季節です。朝食から1日が始まりますが、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、朝食は午前中の仕事や勉強を活発にこなすための活力源です。また、朝食抜きの日2食では、昼食や夕食の食べ過ぎにつながりやすく、体重が増加する心配があります。朝食を食べて、健康的な生活を送りましょう。

### 朝食抜きの生活から簡単朝ごはん生活へ

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

夕食後の間食は控えましょう。また、遅い時間の夕食は、揚げ物ではなく、煮物や和え物など翌朝までに消化されやすい料理がおすすめです。

#### 簡単に作れるものを

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。それでも無理な時は、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。

#### 温かいものを

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。



### 簡単朝ごはんをバージョンアップ

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・パン・めん類などの炭水化物は、活動するためのスタミナ源となります。毎朝とるよう、心がけましょう。



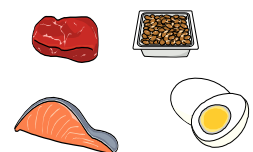
#### 野菜やくだものを忘れずに

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。朝からしっかりと取りましょう。(生野菜なら両手に1杯、果物は1日に握りこぶし1個分が目安です。)



#### たんぱく質を適度に

魚・肉・卵・大豆製品は、脳の働きを活発にします。手早く作れる卵料理は一品で栄養バランスがよく、おすすめです。



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。



## ～作ってみよう、簡単朝ごはん～

### (朝食例1)

#### ヘルシー麻婆豆腐丼

#### 組み合わせ例

わかめスープ

季節の果物ヨーグルトかけ

#### 材料(2人分)

ごはん	300g	A	しょうゆ	小さじ2
絹ごし豆腐	300g		砂糖	小さじ1
青ねぎ	10g		酒	小さじ1
豆板醤	小さじ1/6		水	大さじ5
			鶏がらスープの素	小さじ1/2
			片栗粉	小さじ2

#### 作り方

- 1 絹ごし豆腐は水切りせずにサイコロ状に切る。
- 2 青ねぎは斜め切りにする。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンに豆板醤を入れて熱し、水、鶏がらスープの素、豆腐、ねぎを入れてさっと煮る。
- 4 Aを加えてひと煮し、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、器に盛ったご飯にかける。

#### 1人分の栄養価

362kcal /たんぱく質 11.9g/脂質 5.0g/塩分 1.2g



### (朝食例2)

#### 卵ごはんのお焼き

#### 組み合わせ例

青菜のみそ汁

季節の果物

#### 材料(2人分)

ごはん	300g	いりゴマ	小さじ1/2
卵	2個	しょうゆ	小さじ2
ちりめんじゃこ	15g	油	大さじ1
ピーマン	1/2個	かつお節	ふたつまみ
白ねぎ	10g	青のり	ひとつまみ
人参	10g		

#### 作り方

- 1 ピーマン、白ねぎ、人参はみじん切りにし、ラップをして電子レンジで約30秒加熱し、軽く火を通す。
- 2 ご飯に 1、ちりめんじゃこ、卵、ゴマ、しょうゆを入れてよくかき混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、2を丸く広げて中火で両面こんがり焼く。
- 4 食べやすく切り分けて器に盛り、かつお節、青のりをふりかける。

#### 1人分の栄養価

407kcal /たんぱく質 12.8g/脂質 12.2g/塩分 1.4g



### テーマ『おもてなし料理』

### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:3月13日(火)、16日(金)、17日(土)、19日(月)、21日(水) 9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:500円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載