

しっかり朝ごはんを食べて肥満を遠ざけよう

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が、朝食を食べない人の割合は、男性の7人に1人、女性の10人に1人という調査結果が出ています。

(平成23年度国民健康・栄養調査より)

朝食を食べる習慣のある人は、次のステップとして『バランス良く食べる』ことを目指しましょう。1日3食を規則正しく食べると身体に脂肪を蓄えにくくなり、肥満の予防にも効果が期待できます。

◇◇ 朝食のバランスを良くするポイント ◇◇

野菜 1皿目

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。(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。納豆や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。

主食をしっかり

ごはん・パン・めん類などの炭水化物は、脳のエネルギー源です。毎朝とるよう、心がけましょう。

野菜 2皿目

温かいみそ汁やスープは、体温が上がり、活動しやすくなります。野菜をたっぷり入れるのがおすすめです。

◇◇ 朝食を食べる習慣をつけるポイント ◇◇

空腹で目覚めるように夕食後の間食は控え、バナナ1本や牛乳1杯など、お腹に何か入れてから出掛けましょう。慣れたら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。

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～

① 厚揚げとキャベツのレンジ蒸し丼

材料(2人分)

ごはん	300g	生姜	10g
厚揚げ	100g	A オイスターソース	小さじ2
キャベツ	150g	しょうゆ	小さじ2
豚ひき肉	50g	みりん	小さじ1

作り方

- 1 厚揚げは食べやすく切る。
- 2 キャベツは芯を取ってざく切りにする。
- 3 生姜はみじん切りにし、豚ひき肉、Aと混ぜる。
- 4 2枚の耐熱皿にキャベツ、厚揚げを半量ずつ並べ、3を半量ずつかける。ラップをして電子レンジで約4分、キャベツがしんなりするまで加熱する。
- 5 丼にご飯をよそい、4をかき混ぜて汁ごと盛り付ける。

①の組み合わせ例
あおさのみそ汁

1人分の栄養価

415kcal / たんぱく質 15.5g / 脂質 10.0g / 塩分 1.4g



② たっぴり野菜のチーズトースト

材料(2人分)

食パン	5枚切2枚	トマト	100g
トマトケチャップ	大さじ1	ピーマン	1/2 個
粒マスタード	小さじ1	玉ねぎ	50g
溶けるチーズ	40g		

作り方

- 1 トマトは種とへたを取って薄切りにする。ピーマンはへたと種を取って薄切り、玉ねぎも薄切りにする。
- 2 食パンにケチャップと粒マスタードをぬり、1を並べてチーズをのせ、オーブントースターで約3分、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。

1人分の栄養価

293kcal / たんぱく質 12.2g / 脂質 8.9g / 塩分 1.8g

②の組み合わせ例

カフェオレ
季節の果物



テーマ『血糖値を改善する調理』

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:5月14日(火)、18日(土)、22日(水)、23日(木)、24日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号に掲載