

# 栄養だより

## ～忙しい朝こそ朝食を食べましょう～

朝食は1日の始まりに食べる大事な食事です。朝食を食べることで、仕事や勉強に集中できます。また、便秘や肥満の予防につながります。

鹿部町では令和5年4月に第2期鹿部町食育推進計画を策定しました（今月号の折り込みチラシをご覧ください）。計画の中でも、町民みなさまの「朝食を毎日食べている方の割合の増加」を目標として掲げています。

現在、朝食を食べる習慣のない方は、おにぎりやパンなどの主食、バナナなどの果物、牛乳や野菜ジュースなど何か1品食べるところから始めてみてはいかがでしょうか？朝、食欲がない方は、夜遅くに食べすぎないようにしたり、普段より15分早く起きたりするなど、朝食を食べる環境を整えてみましょう。

朝食を食べる習慣のある方は、栄養バランスを整えるため、以下の3つを組み合わせた献立を意識してみましょう。

- ①主食：ごはん、パン、シリアルなど  
体と脳のエネルギー源となります。
- ②主菜：卵、肉、魚介、大豆製品、乳製品など  
寝ている間に下がった体温を上げてくれます。
- ③副菜：野菜、果物、きのこ、海藻など  
体の調子を整えてくれます。



家族みんなで早寝早起き朝ごはん

### \*今月のお料理レシピ\*

## 『豆乳オートミールリゾット』

～忙しい朝におすすめの1品～

#### 《材料》（2人分）

オートミール	60g
豆乳	300ml
ツナ缶	1/2缶
ミックスベジタブル	50g
顆粒コンソメ	小さじ1
パルメザンチーズ	適宜
こしょう	適宜

#### 《作り方》

- 1 小鍋にオートミール、豆乳、ツナ缶（汁ごと）、ミックスベジタブル、顆粒コンソメを入れ、沸騰したら弱火で5分煮込む。
- 2 水分が少なくなり、リゾットのようなになったら、火を止めて器に盛る。  
お好みでパルメザンチーズとこしょうをふって完成。



#### 《1人分栄養価》

エネルギー：262kcal  
食塩相当量：1.1g

#### ポイント！

お鍋一つでできるお手軽朝食です。オートミールは、日本人が不足しがちな食物繊維や鉄分、カルシウムが含まれています。