

栄養だより

～忙しい朝こそ朝食を食べましょう～

朝食を食べていますか？朝食は睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる役割があり、午前中からの仕事や勉強に集中できます。また、朝食をしっかり食べることにより胃腸が活発に動き、便秘の予防につながります。

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や、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ませんか？朝、食欲がない方は、夜遅くに食べすぎないようにしたり、いつもより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

『ピザトースト』

～忙しい朝におすすめの1品～

《1人分栄養価》

エネルギー：283kcal 食塩相当量：1.8g

《材料》 (2人分)

食パン (6枚切り)	2枚
ケチャップ	大さじ1
ピーマン	1/2個 (20g)
玉ねぎ	20g
ウインナーソーセージ	2本
ピザ用チーズ	20g



《作り方》

- ① ピーマンはヘタと種を除いて薄切り、玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。ウインナーソーセージは斜め薄切りにする。
- ② 食パンにケチャップを塗り、①を乗せて、ピザ用チーズをかける。
- ③ オーブントースターで8分程度チーズが溶けるまで焼く。

ウインナーソーセージの代わりにツナを入れたり、季節の野菜に変更したりしても◎

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。