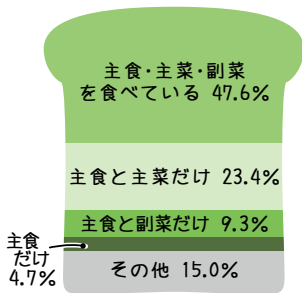


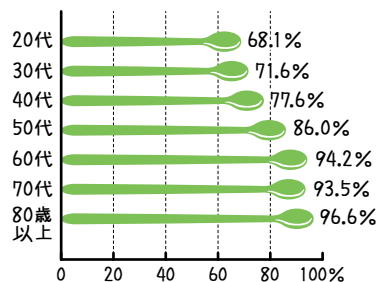


今日、朝ごはんを食べましたか？
 何も食べていないってことではないで
 すよね...？「あと5分寝ていたい」
 「朝ごはんを食べる時間がない」。
 そんな気持ち、よく分かります。
 でも朝ごはんは1日の活動に欠かせ
 ないパワーの源です。この機会に朝
 ごはんの大切さを再認識して、食
 べる習慣を身に付けましょう。

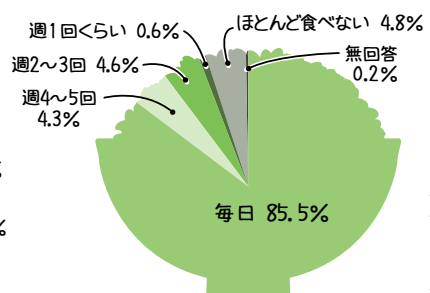
主食・主菜・副菜の摂取状況



毎日朝ごはんを食べる人



朝ごはんの摂取状況



上尾市の朝ごはん事情

(20歳以上)

- 主食** **体のエネルギーになる**
 米・パン・麺類など、主に炭水化物の供給源
- 主菜** **体をつくる**
 魚・肉・卵や大豆製品の料理で、主にたんぱく質や脂質の供給源
- 副菜** **体の調子を整える**
 野菜やきのこ、芋や海藻などを利用した料理で、主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

平成24年に「上尾市食育に関するアンケート調査」の中で、朝ごはんに関するアンケートを実施しました。朝ごはんを毎日食べる人が85.5%で大半を占める結果になりました。年齢別で見ると、毎日食べる人はおおむね年齢が上がるほど高く、60歳以上では90%以上です。しかし、朝ごはんの自身を見ても、主食・主菜・副菜が揃った栄養バランスの良い朝ごはんを食べている人は47.6%しかいませんでした。

まずは、朝ごはんを食べる習慣をしっかりと身に付けましょう。また、朝ごはんを食べているという人も、朝ごはんの内容を再確認してみてください。

体温を上げて体の動きを良くする

朝ごはんを食べることで、睡眠中に下がった体温や血糖値が上がり血流が良くなるので、体が活動しやすい状態になります。



1日の栄養バランスがとりやすい

朝ごはんを食べると、1日に食べる食品の種類が増え、栄養のバランスを整えやすくなります。



脳の働きを活発にする

米やパンに含まれるブドウ糖が脳の働きを活発にします。朝ごはんを脳にエネルギーを供給すれば集中力や記憶力が高まります。



大人も子どもも朝ごはん 5つのチカラ

朝ごはんには不足したエネルギーを補う他にも、「元気に」「スッキリと」「パワフルに」過ごせるこんなにイイ効果があるんです。

腸を刺激して排便を促す

朝ごはんが胃に入ると胃腸が刺激され、腸の働きが活発になり排便が促されます。便秘の予防・解消にもつながります。



太りにくい体をつくる

朝ごはんを抜いて1日2食になると、代謝が低下したり、体が少ないエネルギーをため込もうとするため太りやすくなります。



つらみ 体内時計を動かす光と朝ごはん



人の体には体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。

人は約25時間を一つの周期として生体内リズムを刻んでいます。1日24時間のリズムに合わせた私たちの生活時間と1時間ほどずれています。そのため体内時計をそのままにしておくと、実際の生活時間と徐々にずれていき、活動時間に頭や体が十分に働かない「時

差ぼけ」のような状態になったり、体調をくずしたりしてしまいます。

こうした時間のずれを調整するには「朝の日光を浴びること」と「朝ごはんを食べること」が重要です。日光を浴びると脳の体内時計が、朝ごはんを食べると各臓器の体内時計がリセットされます。体内時計は「光と朝ごはん」によって私たちの生活時間に合ったリズムで動き始めるようになるのです。



どんな朝ごはんを食べていますか？



健康増進課
越智明 管理栄養士

健康増進課
田村寿美 管理栄養士

突撃!

隣の朝ごはん

朝ごはんは飲み物だけ という小川真幸さん

栄養士からのアドバイス

コーヒーは水分なので朝ごはんとは言えません。作るのが難しいのであれば、まずはコンビニのおにぎりやサンドイッチを利用しては？レタスやハムが挟んであるサンドイッチなら主食・主菜・副菜の3つが揃いますよ！



(内容 コーヒー)

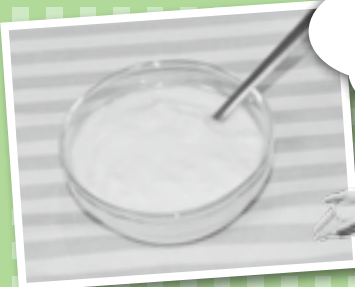
基本的に朝ごはんはコーヒーだけで済ませてしまうことが多いです。これではいけないと分かっているのですが、ついつい手を抜いてしまっています。



夕飯が遅くなりがち な梅澤恵美さん

栄養士からのアドバイス

ヨーグルト(乳製品)はカルシウムが豊富で、骨そしょう症予防に食べてほしい食品です。ただ乳製品は主食・主菜・副菜のどれにも当てはまらないので、主食(シリアルなど)を追加するところから始めてみましょう！



(内容 ヨーグルト)

朝はあまり食欲がなかったり、ゆっくり食べる時間もないのでヨーグルトなどで済ませてしまうことがほとんどです。何も食べないよりはいいと思って…



5分

カラフル野菜納豆丼



③ 丼ぶりにごはんを盛り付け、小さめにちぎったレタスをのせて、②をのせる。

② 軽く油を切ったツナを加えてよく混ぜ合わせ、ごまを加える。

① 深めの器にマヨネーズとしょうゆを入れ混ぜ合わせる。

■作り方

■材料(1人分)
 ごはん……………茶碗1杯
 ツナ缶……………1缶(80g程度)
 マヨネーズ……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 いりごま(白)……………大さじ1/2
 レタス(千切りキャベツでもよい)……………適量

3分

あっという間のツナマヨ丼



忙しい朝にピッタリ！
 栄養士が考えた
お手軽朝ごはん

レシピ

子育てに奮闘中の高橋真澄さんと彩羽ちゃん・蒼空くん

栄養士からのアドバイス

あと一歩です！この朝ごはんには副菜がないので、野菜が入ったスープなどを用意できれば、とてもバランスの良い食事になりますよ。温かい汁物は体を温めてくれるので、朝にぴったりなんです。



(内容 パン・目玉焼き・ウインナーソーセージ)

朝ごはんは毎日食べています。でもパン・目玉焼き・ソーセージなどいつも同じような内容になってしまいがちなので、栄養バランスが気になっています。



「彩の国健康鉄人」に認定された平田好子さん

栄養士からのアドバイス

主食・主菜・副菜が揃った理想的な栄養バランスの朝ごはんですね！「もう1品」というときに煮物などの常備菜(作り置きのおかず)があると、すぐに副菜が用意できてお勧めです。さすが彩の国健康鉄人。私も見習いたいと思います。



(内容 ご飯・みそ汁・さわらの西京焼き・ひじき煮)

朝ごはんはただ何かを口に入れるのではなく、できる限り栄養バランスに気を使って食べるようにしています。1日を元気に過ごすためにも朝ごはんは大切だと思っています。



10分 ノリに乗ってるのりじゃこトースト



■材料(1人分)

- ごはん.....茶碗1杯
- しらす.....小さじ1
- 納豆.....1/2パック
- 納豆のタレ.....1/2袋
- からし.....1/2袋
- 赤ピーマン.....10g
- 黄ピーマン.....10g
- きゅうり.....20g
- しょうゆ.....小さじ1/2
- ごま(白).....小さじ1
- 卵黄.....1個

■作り方

- ①赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうりを3mm角くらいの荒みじん切りに切る。
- ②卵黄とごはん以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- ③丼ぶりにごはんを盛り付け、②をのせる。
- ④中央を少しくぼませ、卵黄をのせる。

■材料(1人分)

- 食パン.....2枚
- とろけるチーズ(細切り).....30g
- じゃこ.....30g
- 水菜.....20g
- 焼きのり.....1/2枚
- マヨネーズ.....適量

■作り方

- ①水菜を2cmに切る
- ②焼きのりは、一口大にちぎっておく。
- ③水菜、焼きのり、チーズ、じゃこを混ぜ合わせる。
- ④食パンに③をのせ、マヨネーズを細めにしぼる。
- ⑤オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。