



# なぜ朝ごはんを食べるの？

## それはね、体にいいから



### もし朝ごはんをたべないと

思考力が低下



集中力を欠く

イライラする

### 朝ごはんを食べるとこんなによいことが！

脳が  
イキイキ



主食に含まれるブドウ糖は、脳のエネルギーのもとになり、脳の働きを活発にする

元気  
モリモリ



朝ごはんはエネルギーとして利用されるため、体質が上がり、活動的になる

やる気  
マンマン



楽しく爽快な気分になせ、脳内物質が出て、意欲を高める

おなか  
スッキリ



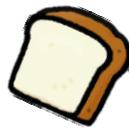
朝ごはんは腸の働きを活発にするため、便秘を予防する

### 忙しい朝でも簡単に準備できる食品例

炭水化物  
-----  
全身のエネルギー源になる



ごはん



パン



めん

たんぱく質  
-----  
からだを作る

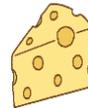
そのまま食べたり、さっと加熱で使える



ハム・ウインナー



たまご



チーズ



ツナ缶

ビタミン・ミネラル源  
-----  
からだの調子を整える

洗ってそのまま食べたり、さっと加熱で使える



ミニトマト



キャベツ

ほうれん草



バナナ



冷凍野菜やカット野菜を使っても便利♪

# 忙しい朝に 手早く作れるレシピ

ごはん派の  
あなたには…



## おにぎらず

(1人分 416kcal・塩分1.2g)

### ■材料 (2人分)

焼きのり・・・2枚  
ごはん・・・400g (茶わん2杯)  
ハム・・・2枚  
スライスチーズ・・・2枚  
レタス・・・10g  
ホールコーン缶・・・10g  
塩・・・少々

### □作り方□

- ①レタスは挟みやすい大きさに切る。
- ②ごはんはコーンと塩を混ぜ、2等分に分ける。
- ③ラップをしき、その上に焼きのりをのせて、その真ん中に 半分量のごはん→食材 (レタス、ハム、チーズ) →半分量のごはんの順にのせる。
- ④四方ののりの角を、真ん中で合わせるようにラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

### 切るときのコツ

のりとご飯の間に隙間ができないようにして、ラップごと濡らした包丁で手前に引きながら切るときれいに切れます♪

お好みの  
具材で  
作っ  
て  
み  
よ  
う  
!

パン派の  
あなたには…



## ポケットサンド

(1人分 321kcal・塩分1.5g)

### ■材料 (2人分)

食パン (6枚切り)・・・2枚  
ツナ缶 (油漬け)・・・70g  
きゅうり・・・10g  
トマト・・・30g  
マヨネーズ・・・大さじ2  
塩・こしょう・・・少々  
バター (無塩)・・・5g

### □作り方□

- ①ツナ缶は油を切って、マヨネーズと混ぜる。好みで塩、こしょうを少々加える。
- ②きゅうりは斜め切り、トマトは薄切りにする。
- ③食パンは半分に切り、真ん中に切り込みを入れて、バターをぬる。
- ④食パンに①、②をはさむ。



## 調理時間を短縮するアイデア

- ① 前日の夕食準備の時に、朝ごはんの下ごしらえをしておく (きざむ、ゆでる など)
- ② 冷凍野菜や素材缶詰を利用する
- ③ 電子レンジを活用する



私たちは食生活改善推進員です

～朝ごはん、食べる？食べない？～



平成27年千葉県民健康・栄養調査の結果、20歳代は男性の2人に1人が、また女性の3人に1人が朝食を食べていないことがわかり、若い世代で朝食欠食率が高い状況でした。忙しく時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、毎日食べるのが難しいこともあるかもしれませんが、「食べる」と「食べない」とでは大違いです。朝食は、1日を元気に始める大切なエネルギー源です。毎日しっかり食べたいですね。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。必要な方はお申し出ください。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233