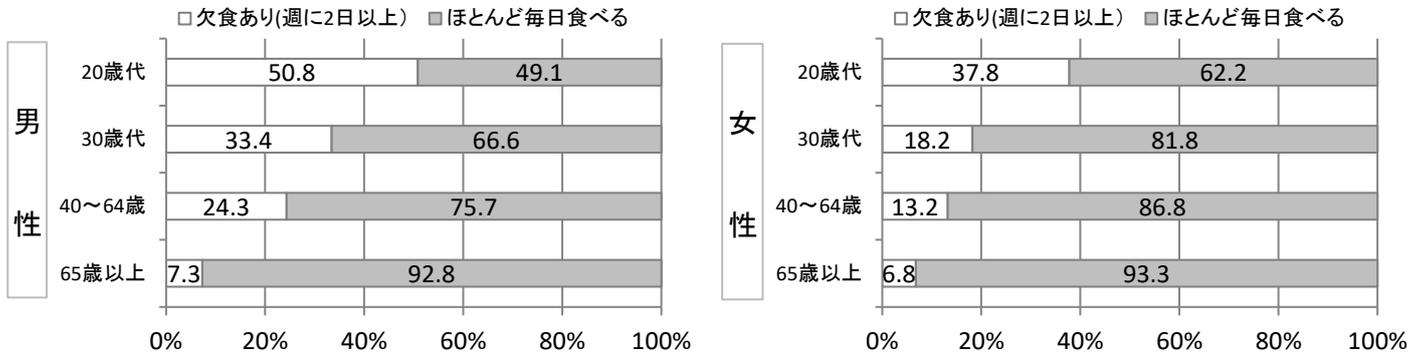


朝食をきちんと食べていますか？

朝食を食べない若い世代が増えています。

千葉県民の朝食の欠食状況



20歳代は男性の2人に1人が、女性の3人に1人が朝食を食べていません。
30歳代男性も3人に1人が朝食を食べていません。

平成27年度県民健康・栄養調査結果より

～ 朝ごはんの生み出す2大効果～

その1
集中力UP!

1日の活動のもととなるエネルギー源(ブドウ糖)を脳に送って集中力UP。勉強や仕事の能率UPが期待できます。

その2
体調UP!

朝ごはんを食べず、1日の食事回数が2回になってしまうと、エネルギーをため込みやすい(太りやすい)体質に。朝ごはんを食べることで、お通じも良くなるので、お肌のコンディションを整える効果も期待できます。



～ 朝ごはんを食べよう!～

STEP 1

1品だけの朝食



乳製品や果物など、1品だけ食べることから始めよう

とにかく時間がない、朝食の準備ができない人は牛乳や野菜ジュース、バナナ、ヨーグルトだけでもよいので、とにかく何かおなかに入れて、胃を目覚めさせましょう。



STEP 2

2品の朝食



ごはんと納豆、食パンと卵など炭水化物+たんぱく質を

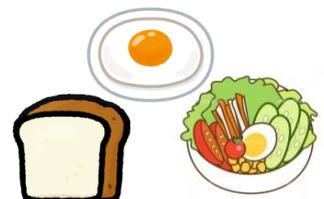
少し余裕が出てきたら、炭水化物(ごはん、パン、シリアルなど)とたんぱく質(納豆、卵、ハム)や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)を組み合わせた朝食にステップアップしましょう。火を使わなくても食べられるものを用意しておくと、すぐに食べられて便利です。

STEP 3

3品揃えた朝食

ごはんと納豆とみそ汁など炭水化物+タンパク質+野菜を

2品朝食に慣れてきたら、具だくさんのみそ汁や野菜サラダなどで野菜をプラスしましょう。3品揃うと栄養面からみても、バランスのよい朝食になります。





お手軽！栄養満点 朝食レシピ



お好み焼き風簡単オムレツ

(1人分 421kcal・塩分1.9g)

■材料(2人分)

ご飯	150g
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本
ウィンナー	2本
卵	2個
トマト	1/2個
ピザ用チーズ	30g
コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
油	少々
ケチャップ	大さじ2

□作り方

- ①玉ねぎ、人参を細く切り、ラップをして2分加熱する。
- ②ボールにご飯、切ったウィンナー、卵、トマト(ざく切り)、ピザ用チーズ、①、コンソメ、塩・こしょうを入れて、よくかき混ぜる。
- ③フライパンに②を1/2量入れる。お好み焼きを焼く様な感じで丸く形を作り、中火で3分、裏返して3分ほど焼く。残りの生地②も同じように焼く。
- ④器に盛り、ケチャップを添える。

朝でもしっかり 野菜とたんぱく質、炭水化物をとれます。混ぜて焼くだけ、カンタン！

ミルクスープ

(1人分 96kcal・塩分0.8g)

■材料(2人分)

玉ねぎ	75g
人参	25g
かぼちゃ	50g
ハム	5g
牛乳	150ml
A 水	100ml
コンソメ	1/2個
パセリ	適量

□作り方

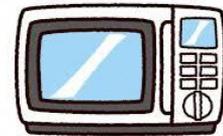
- ①ハムは1cm角に切る。かぼちゃは厚さ5mm位のいちょう切りにする。玉ねぎ、人参は薄切りにする。
- ②鍋にAを入れて、かぼちゃ、玉ねぎ、人参を入れて火にかける。煮立ったらハム、牛乳を加えて混ぜ、煮立つ直前で火を止める。
- ③器に盛り、好みでパセリを散らす。



朝食を簡単に用意するコツ

短時間で朝食を準備するには…

- ★献立を考えておく
- ★電子レンジを上手に活用
- ★下準備をしておく
- ★常備菜を作っておく
- ★夕食の再利用



私達は食生活改善推進員です。

君津市食生活改善協議会は、今年度も皆さんに親しんでいただけるような「健康だより」を目指して参ります。今年度は若者世代・働き世代・高齢世代と世代別に、それぞれ異なったテーマで全3回の発行予定です。第1回の今号は、高校生から20代くらいの若い世代の方に向けて、朝食の大切さとバランスのとれた食事をわかりやすくお伝えすることに努めました。次回は高齢世代です。お楽しみに。



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。