

# 朝ご飯を食べて

## 一日を元気にスタート



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2015 4月号

Copyright © 2015 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

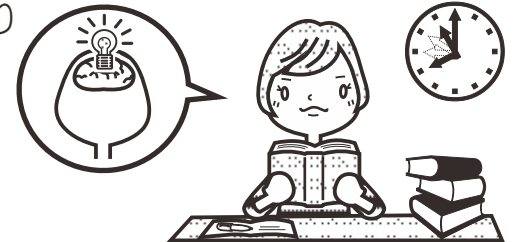
# 朝ご飯で 元気な一日を作ろう!



## 朝ご飯はなぜ大切なのか

### 《脳が活性化する》

寝ている時も脳は働き続けているので朝起きた時の脳はエネルギーが不足しています。朝ご飯を食べることにより脳に栄養が供給され集中力が高まります。



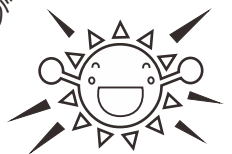
### 《活動的になる》

朝ご飯を食べることで体温が上がり、脳や体のスイッチが入ります。



### 《体のリズムが整う》

朝目覚めて夜眠くなるという体のリズムは体内時計の働きによるものです。体内時計を正しく働かせるためには、日光を浴びて朝ご飯を食べることが大切です。



# 朝ご飯の習慣をつける

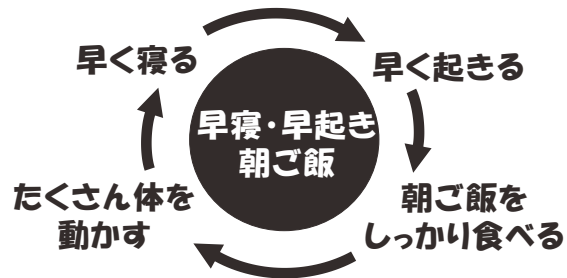
## 《便秘を予防する》

胃に食べ物が入ることで腸が刺激されて活発に動き始め、便の排泄が促されます。  
朝ご飯で十分に水分も摂りましょう。



## 朝ご飯をしっかりと食べるには？

朝ご飯をしっかりと食べるには、まず朝早く起きることが大切です。  
それによって昼間を活動的に過ごすことができ、夜には自然と眠くなるため、早く寝て早く起きるサイクルがうまれます。



はじめはひと口でも、栄養バランスに多少偏りがあっても、体に何かを入れることに慣れていくことが必要です。どんな形でもよいので、朝ご飯の習慣をつけましょう。

## 朝ご飯は短時間で簡単に

### 前夜に準備する

前夜にみそ汁を作っておけば、朝は卵を落として温めるだけで簡単に準備ができます。



### 常備菜や保存食を活用する

時間がある時に、常備菜や保存食を用意しておくのと、朝の手間が省けます。きんぴらごぼう、ひじき煮、肉や魚のそぼろ、野菜の浅漬けなど夕食のおかずも兼ねて準備すると便利です。



### 市販の便利食材を活用する

缶詰や冷凍のカット野菜、乾物などは買い置きができ、下ごしらえの手間も省けます。

- ・冷凍のカット野菜や乾燥わかめを加えて、具たくさんみそ汁に
- ・いつものたまご焼きに魚や肉の缶詰を加えてボリュームアップ！

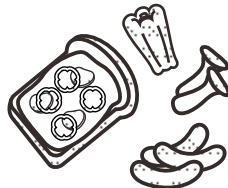


## ひと工夫で簡単朝ご飯

### トースト

チーズをのせれば、カルシウムなどの栄養も摂ることができます。野菜ものせれば、さらにバランスアップします。

チーズ、ピーマン、きのこ、ハム、ウインナー、ツナなど



### ご飯におかずをのせる

別皿に盛り付けたハムエッグ+チーズも、ご飯にのせれば一つの茶碗で手軽に食べられます。

- ・納豆+めかぶ
- ・チーズ+ハム+目玉焼き など



**朝ご飯を食べていない人も** バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、野菜ジュースなど何かを口にし、頭と体を目覚めさせましょう。



### ご飯料理

朝ご飯を食べる習慣のない人には、おにぎりや雑炊など、味つきで具も入ったご飯料理がおすすめです。「おにぎり」は鮭やたらこ、ツナ、ウインナーなど好みの具を入れて、食べやすい大きさににぎれば、食も進みます。



### 野菜のかわりに飲料でも

野菜が入った飲料もおすすめです。食欲や時間がなくても手軽に摂取できます。



## 朝に食べるよいもの

色々な食べ物を組み合わせることで栄養バランスをよくするのがポイントです。同じグループの食べ物が偏らないようにしましょう。

### 炭水化物

脳が必要とするエネルギー源は、炭水化物が分解されてできるブドウ糖です。体を動かすのにも必要不可欠な栄養素です。

ご飯、パン、うどん、いも類



### たんぱく質

たんぱく質は体温を上昇させ、体内時計をリセットさせます。

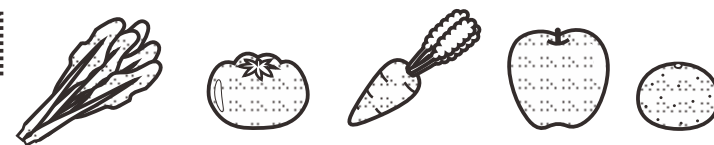
魚、肉、たまご、乳製品、大豆製品



### ビタミン・ミネラル

炭水化物、たんぱく質、脂質といった三大栄養素の代謝を助け、体の機能を調節するために必要です。

野菜、果物

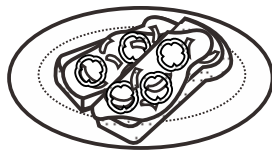


忙しい朝にピッタリ!

## ピザトースト

### 【材料:2人分】

食パン(6枚切り)…2枚      ハム……………2枚  
ピザ用チーズ…40g      バター……………小さじ2  
ピーマン……………1個      ケチャップ…大さじ2  
玉ねぎ……………1/8個



### 【作り方】

- ①ピーマンを輪切りにする。
- ②玉ねぎは薄切り、ハムは短冊切りにする。
- ③食パンにバターとケチャップを塗る。
- ④②をのせ、チーズを全体にちらし、①をのせる。
- ⑤オーブントースターで7~8分焼く。

## おかかと炒り卵のおにぎり

### 【材料:2人分】

ご飯(温かいもの)…お茶碗2杯分      かつお節…1/2パック  
卵……………1個      しょう油…大さじ1/4  
砂糖……………小さじ1      サラダ油…適量

### 【作り方】

- ①ボウルに砂糖、卵を割り入れて混ぜ、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- ②かつお節にしょう油を入れて混ぜておく。
- ③ご飯に①と②を加えてさっくり混ぜ、2等分にしてにぎる。



胃に優しく、体も温まる

## 野菜たっぷり雑炊

### 【材料:2人分】

ご飯……………お茶碗2杯分      水……………500cc  
玉ねぎ……………1/4個      和風顆粒だし…小さじ1  
人参……………1/3個      しょう油……………大さじ1  
しめじ……………1/3パック      みりん……………大さじ1  
水菜……………30g      塩……………小さじ1/3  
卵……………2個  
万能ねぎ…適量



### 【作り方】

- ①鍋に水を入れ沸騰したら、Aの調味料を加える。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、水菜は食べやすい長さに切り、しめじはばらしておく。
- ③①に②の野菜とご飯を加える。
- ④煮立ってきたら、卵を溶いて回し入れる。
- ⑤火を止め、蓋をして1分待つ。  
器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

具材にする野菜は、もやし、えのき、きぬさや、大根、かぼちゃなど冷蔵庫にあるものでも作ってみましょう。