

生活リズムを整え、 バランスの取れた 食生活を実現しよう



栄養をしっかり摂ってみんなで

元気いっぱいにごそう！

ごはんの中でも特に
朝食 がポイント♪



身体にいろいろな栄養素をいれてスイッチ ON !!

あたま

寝ている間も活動し続けている
脳は朝になると空っぽ・・・
栄養不足になると頭はボンヤリ・・・
朝ごはん^{あたま}で栄養を入れて
スイッチ ON !!



からだ

身体の調節をする体内時計は
光を浴びると活動的になる！
太陽^{からだ}という栄養を入れて
スイッチ ON !!



こころ

体内リズムと生活リズムが
ズれるとストレスを
感じやすくなる・・・
身体^{こころ}を起こして
スイッチ ON !!



朝ごはんしっかり食べていますか？

「まず一步！」から

はじめてみましょう！



Step1

朝ご飯を食べる習慣がない人は
なにか食べる習慣を身につけて
いきましょう

- バナナ
- パン
- おにぎり

《Point》

脳や身体を動かすエネルギー源と
なる食べ物を食べてみましょう。
具体的には**糖質**を多く含むものが
おすすめです。

例：ごはん、パン、めん類、
いも類など

Step2

「ステップ1+もう一品！」
増やしてみましょう

- バナナ+牛乳
- パン+ヨーグルト
- おにぎり+卵焼き

《Point》

筋肉など身体をつくるもとになる
食べ物を食べましょう。
具体的には**タンパク質**を多く
含むものがおすすめです。

例：牛乳、ヨーグルト、卵焼き、
ウィンナー、豆腐など

Step3

「ステップ2+足りない栄養素！」
チャレンジしてみましょう

- バナナ+牛乳+ミニトマト
- ヨーグルト+パン+ブロッコリー
- おにぎり+卵焼き+キャベツソテー

《Point》

身体の調子を整えてくれる食べ物を
食べましょう。
具体的には**食物繊維やビタミン類**を
多く含むものがおすすめです。

例：ミニトマト、ブロッコリー、
キャベツなど

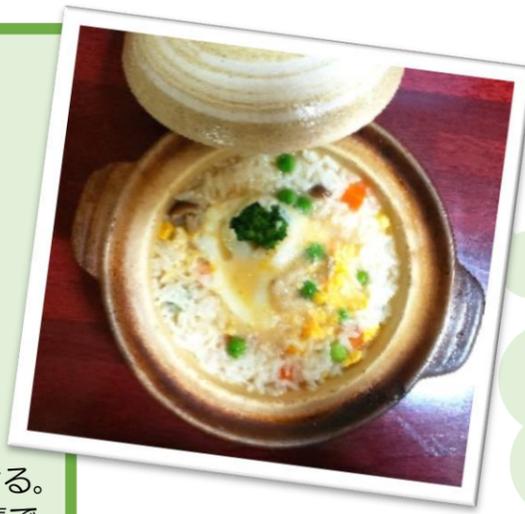
*かんたんおじや

〈材料〉

- | | |
|----------------|----|
| ・ごはん | 1杯 |
| ・卵 | 1個 |
| ・ブロッコリーなどの冷凍野菜 | 適量 |
| ・コンソメスープの素 | 適量 |
| ・水 | 適量 |

〈作り方〉

- ① 鍋にごはん、ごはんが浸るくらいより多めの水を入れ火にかける。
- ② 水がふつふつとなってきたら、冷凍野菜、コンソメスープの素で味をつける。
- ③ 最後に溶いた卵を②に回しかけ、卵に火が通ったら火を消す。



ごはんは前の日の晩ごはんの残りや事前に冷凍していたごはんを使うといいですね。
上級者になると卵のかわりに豆腐やウィンナーを入れてみても Good!
味付けはコンソメスープの素以外にもだしの素や中華スープの素でもおいしいですよ。

缶詰のツナとマヨネーズを合わせたもの、千切りキャベツとマヨネーズを合わせたものなど、パンの上のにのせる具材はいろいろとアレンジできます。アレンジの仕方であなかも上級者に!?



*具だくさんチーズトースト

〈材料〉

- | | |
|----------|------|
| ・食パン | 1枚 |
| ・ケチャップ | 大さじ1 |
| ・ちりめんじゃこ | 大さじ1 |
| ・ホールコーン | 大さじ1 |
| ・とろけるチーズ | 大さじ2 |

〈作り方〉

- ① 食パンにケチャップを塗る。
- ② ①にちりめんじゃこ、ホールコーンをのせる。
- ③ とろけるチーズをのせ、オーブントースターなどでチーズが溶けるまで焼く。

*かんたんココット

〈材料〉

- | | |
|-----------|----|
| ・卵 | 1個 |
| ・ミニウィンナー | 1本 |
| ・冷凍ブロッコリー | 1個 |
| ・塩、こしょう | 少々 |
| ・油 | 少々 |

〈作り方〉

- ① 耐熱用のココットなどの容器の底に薄く油を塗る。
- ② ①に卵を割り入れる。
- ③ ②にミニウィンナー、冷凍ブロッコリーをのせる。
- ④ ③に塩、こしょうをし、ココットの上をアルミホイルで覆う。
- ⑤ オーブントースターなどで160度15分ほど焼く。



今回はココットを使用してオーブントースターで作りました。
上級者では、フライパンを使ってみてください。短時間でできますよ。

インスタントの味噌汁は具材が少なくて野菜不足になりがち・・・
中級者は冷凍野菜を入れて野菜不足を解消しましょう!



*かんたん味噌汁

〈材料〉

- | | |
|----------------|----|
| ・インスタントの味噌汁の素 | 1袋 |
| ・冷凍野菜（ほうれん草など） | 少々 |

〈作り方〉

- ① 汁椀にインスタントの味噌汁の素をいれる。
- ② ①に冷凍野菜を冷凍のまま入れる。
- ③ ②にお湯をそそぐ。

*かんたんかぼちゃスープ

〈材料〉

- | | |
|------------|-------|
| ・冷凍かぼちゃ | 100g |
| ・牛乳 | 150cc |
| ・コンソメスープの素 | 少々 |
| ・パセリ（お好みで） | 少々 |

〈作り方〉

- ① 大きめのマグカップに冷凍かぼちゃ、牛乳をいれる。
- ② 電子レンジ600w 3分くらい加熱をし、一旦取り出し、フォークなどでかぼちゃをつぶし、コンソメスープの素を少々入れる。
- ③ さらに1分ほど加熱をする。



初級者では、コンソメスープの素の代わりにかぼちゃスープの素を使うと、とろみのついたポタージュスープになります。
牛乳のかわりに豆乳を使用してもおいしくできますよ。

栄養バランスを整えて元気いっぱい!

～外食や中食も意識して選んでみましょう!～

● 身体をつくるもとになる

肉、魚、卵、大豆、牛乳・乳製品など

● エネルギーのもとになる

米、パン、めん類、いも、砂糖、油脂類など

● 身体の調子を整えるもとになる

野菜、きのこ類、果物など

● おにぎり 2個
● カップ麺

→

● おにぎり 2個
● 焼き鳥
● 野菜サラダ

カップ麺⇒焼き鳥・サラダ
置き換えることで
3色そろいます

● スパゲティナポリタン
● チーズケーキ

→

● スパゲティナポリタン
● 野菜サラダ

チーズケーキ⇒サラダ
置き換えることで
エネルギーの摂りすぎが
抑えられます

生活リズムを整えて元気いっぱい!

～生活リズムが整うと3食きちんと食べることができ、

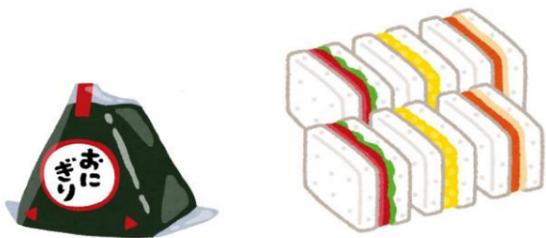
一日の栄養バランスが整いやすくなります!～

「仕事で夕食が遅くなり、朝食はお腹が空かないし食べる気がしない・・・」という人は、夕方や仕事の合間につまめるおにぎりなどの軽食を食べ、帰宅後は軽めに済ませましょう。

ポイント 血糖値の急上昇を抑えられ、夜中の食べ過ぎ予防にもなります!



夕方に軽食を食べておく



帰宅後は、おかずだけ食べる

