



朝の「いただきます」で元気スイッチON!! 朝ごはんを食べよう!!

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることから重要です。
毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。

詳しくは



朝ごはんの役割

活動力アップ!

ごはんなどの炭水化物は、消化されてブドウ糖となり、血液を通して全身へ運ばれ、脳や筋肉などを動かすエネルギーになります。

体調や生活リズムを!

体調や生活リズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝ごはんを食べることが大切です。また、朝に太陽の光を浴びることも心がけましょう。

肥満予防!

朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

からだの目覚め!

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

集中力アップ!

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給されると、働きが活発になり、集中力が高まります。

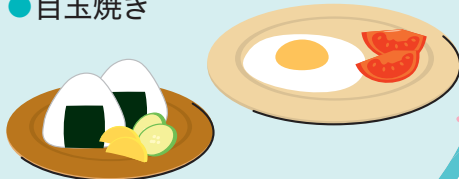
朝食を無理なく食べるために

ステップ!

次に、手軽に用意できるステップに。

お手軽バランス朝食の組合せ例

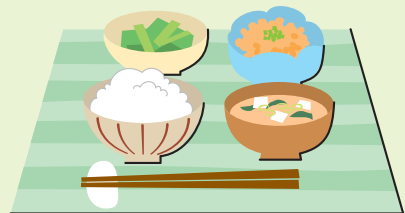
- おにぎり ●冷やしトマト
- 目玉焼き



時間がある日は **ジャンプ!** に挑戦!

食品数を増やしたバランスのよい朝食の組合せ例

- ごはん ●ほうれん草のお浸し
- 納豆 ●みそ汁



ホップ!

食欲がない、時間がないという人は、口当たりがよく簡単に食べられる

- 牛乳
- 果物
- 野菜ジュース など、**ホップ** から始めてみましょう。



調理時間を短縮するアイデア

- 前日の夕食準備の時にまとめて下ごしらえしましょう。(きざむ、ゆでるなど)
- 冷凍野菜(ブロッコリーやミックスベジタブルなど)や素材缶詰(鮭、あさり、トマトなど)を活用しましょう。
- 電子レンジも活用しましょう。

朝ごはんを食べよう「超速DE朝食レシピ」

料理初心者の方も手軽にできる朝食レシピです。朝食を食べる習慣をつけ、1日をゲンキにスタートしましょう!

詳しくは



チキンスープめし

材料(1人分)

- パックごはん ……160g(1パック)
- サラダチキン ……1袋
- カット野菜(せん切りキャベツなど) ……70g(1/2袋)
- わかめスープの素 ……1袋

作り方

- 1 サラダチキンは開封前に、袋の上からもんでほぐしておく。
- 2 パックごはんは、電子レンジで温めておく。
- 3 器に2を入れて、わかめスープの素、カット野菜、サラダチキンを入れる。
- 4 3にスープ記載分量のお湯を注いで完成。

