



## テーマ：「朝ごはんを毎日食べよう」

朝ごはんを毎日食べていますか？

今回は、朝ごはんの必要性、朝ごはんづくりのポイントについてお話します。

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

筑紫野市栄養士だより

検索

## 朝ごはんって本当に大切！？

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことが出来ず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。



### Q1：朝ごはんを食べなくても、昼と夜に沢山食べれば問題ない。

答えは「×」です。朝ごはんを食べずに食事の回数を減らすと、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が進み、体脂肪が蓄積されて血液中の中性脂肪やコレステロールが多くなります。これは、肥満や脂質異常症の原因にもなります。



### Q2：朝ごはんを栄養ドリンクやゼリーなどで済ませると、簡単に栄養補給できるので良い。

答えは「×」です。朝ごはんのメリットは栄養補給だけではありません。噛むことで脳に刺激を与え、食物が胃に送り込まれることで消化器官（胃や腸など）が動き始め朝の排便にもつながります。



### 起床時



脳も体もエネルギーが不足した状態。

### 朝食後



ブドウ糖や栄養素を補給！

### 日中



脳の活動力がアップ！体温も上昇！腸の活動もスタート！

## ワン・ツー・スリー で始めよう！

3日坊主にならずに続けるためには、無理せず少しずつステップアップしていくことが大切です！

### ステップ1

#### 主食

まずは食べる習慣を身につけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食(ごはんやパンなど)からはじめることをお勧めします。



### ステップ2

#### 主食+1品

主食だけを食べている人は、もう1品加えてみましょう。主菜(肉や魚など)をプラスすることで栄養バランスがぐんとアップします！



### ステップ3

#### 主食+2品

主食・主菜・副菜をそろえた食事は、栄養バランスだけでなく食事としての満足度もアップします。



## 家に準備しておくとうらく食材

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
<p>冷凍しておくとうらくです。ごはんは1膳分をラップに包んでおくとうらくです。</p>	<p>そのまま食べられるもの、調理が簡単なものをお勧めです。</p>	<p>生で食べられるもの、皮むきの必要がないもの、火の通りが早いものをお勧めです。</p>	<p>みかんやバナナは、簡単に皮をむくことが出来ます。すぐ食べられます。</p>	<p>そのまま食べたり、チーズ&amp;パン、ヨーグルト&amp;果物など組み合わせましょう。</p>

# 旬をたのしむ 健康レシピ

## in chikushino



[1人分] エネルギー92kcal 塩分 0.5g 食物繊維 2.0g



[1人分] エネルギー123kcal 塩分 0.7g 食物繊維 1.5g

### 細切り野菜のオイスターソテー

#### 【材料】(4人分)

ピーマン … 200g  
赤パプリカ … 50g  
じゃがいも … 50g  
エリンギ … 50g  
豚肉 … 50g  
塩こしょう … 少々  
片栗粉 … 適量  
油 … 大さじ1

#### タレ

オイスターソース … 大さじ1/2  
酒 … 大さじ1/2  
濃口醤油 … 小さじ1/2  
砂糖 … 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① ピーマン、赤パプリカ、じゃがいも、エリンギを細切りにする。
- ② 豚肉は塩こしょうをふり、細切りにして片栗粉をまぶす。
- ③ 中火で熱したフライパンに油を入れ、豚肉とじゃがいも、エリンギを入れて加熱する。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、ピーマン、赤パプリカを加えてさっと炒める。
- ⑤ 最後にタレを加え、強火で全体にからませる。

### ピーマン

旬：6～8月



緑色のピーマンは未熟な実で、完熟すると赤ピーマンになります。ビタミンAやCを多く含みます。特にビタミンAは疲労回復に効果があり、生で食べるよりも油脂と一緒に調理すると小腸での吸収率が高まります。暑い夏にはぴったりの食材ですね♪

**選び方**：◎全体にツヤとハリがあるものが良いです。薄皮にしわがあるものやへたの切り口が変色しているものは避けましょう。

**保存方法**：表面の水けをふき、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存します。

### 本格バンバンジー

#### 【材料】(4人分)

鶏むね肉 … 200g  
白ねぎ (青い部分) … 1本分  
しょうが … 1かけ(10g)  
酒 … 大さじ2  
きゅうり … 1本  
トマト … 1個

#### タレ

白ねぎ … 1/6本  
しょうが … 小さじ1  
にんにく … 小さじ1  
練りごま … 大さじ2  
酢 … 大さじ1  
濃口醤油 … 大さじ1  
砂糖 … 大さじ1  
鶏ゆで汁 … 大さじ1

#### 【作り方】

- ① 鍋に鶏肉、白ねぎ(青い部分)、スライスしたしょうが、酒を入れて、ひたひたになるまで水を入れる。
- ② ①の鍋を中火にかけ沸騰してから5分ほど煮て鶏肉を裏返してさらに3分ほど煮る。
- ③ ②の鍋はこのまま冷やして冷めたら細長く切る。  
※ゆで汁につけたまま冷やすとしっかりと鶏肉が出来上がります♪
- ④ タレの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿の上に輪切りにしたトマト、細切りにしたきゅうり、鶏肉の順番にのせ、最後に上からタレをかける。

### きゅうり

旬：6～8月



名前の由来は黄瓜(きゅうり)で、ふだん食べている緑色のものは黄色く熟する前の実です。90%以上が水分で栄養価は高くありませんが、体内の塩分を排出する働きがあるカリウムを含むのでむくみの改善に効果があります。

**選び方**：◎表面のイボがとがっていることが新鮮な証拠です。曲がっていても味に影響はありません。

**保存方法**：水けに弱いので、表面の水分をふきポリ袋などに入れ、冷蔵庫で保存します。