



# 食育だより 3月号

## 朝ごはん食べていますか？



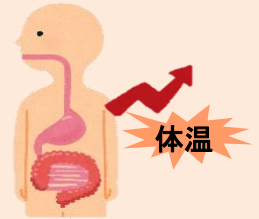
いよいよ新生活がスタートの方も多いのではないのでしょうか。環境の変化や年度末などの慌たしさで、朝がバタバタしがちな3月です。そんな時こそ見直したいのが「朝ごはん」です。朝ごはんは身体と頭のスイッチを入れてくれる大切なエネルギーです。  
簡単でおいしい朝におすすめレシピも紹介します。



### 朝ごはんを食べるとこんないいこと

#### 🌸 体温を上げる

朝ごはんを食べると消化管が動き出します。  
寝ている間に低下した体温を上げ、1日の活動の準備を整えます。



#### 🌸 エネルギーや栄養素の補給

脳で使われるエネルギーはブドウ糖からしか補給できませんが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は約12時間分しかありません。朝ごはんを食べないと12時間以上ブドウ糖の供給がないこととなります。朝ごはんの摂取状況が学力と関係しているといわれています。



#### 🌸 便秘の予防

朝ごはんを食べることで、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくると信号を受けて大腸が動き、便を送り出します。

### 朝ごはんを食べないと...

- 集中力や記憶力が低下して、勉強や仕事がかたどらない
- 足りない分を埋めるためにおやつをたくさん食べたり、夜食を食べたりと結果、食べる量が多くなってしまう
- 一定時間内に多く食べようと速食いになり、食べ過ぎになる



体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロール、  
中性脂肪が高くなり、  
肥満や脂質異常症の原因になる

食後高血糖になりやすく、動脈硬化のリスクが上がる

気持ちよく、シャキッと1日始めるために朝ごはんをしっかり食べましょう！  
では、どんなものを食べたら良いのでしょうか？

# 朝ごはん食がおすすめ！！



不足したエネルギーを補うには？



おすすめは、お米を食べる「**ごはん食**」です。  
ごはんは、ゆっくりと消化・吸収されなだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。  
つまり脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。

## 理想の朝ごはん



ですが…

朝から全部揃えるのは難しい！！

(例)

- ・残り物の味噌汁( **野菜**、**豆腐** ) + **おにぎり**
- ・残り物のおかず + **納豆** + **ごはん**
- ・**冷凍野菜** + **ゆでたまご** + **ごはん**

**ビタミン、ミネラル** + **たんぱく質** + **炭水化物**

朝にはみそ汁もおすすめ！  
みそは血糖値を上げにくく、  
内臓脂肪を減らすのを助けてくれます。

緑、赤、黄をできるだけ揃えると  
バランスが良くなります！！

少しでも簡単に、手軽に、おいしく♪

パン食の場合は…



**パン**だけではなく  
+ **サラダ** + **牛乳、ヨーグルト**

毎日パンを食べている人は  
パンには塩分も含まれているので  
頻度を減らして、ごはんに変えると適塩にもなります。

## 朝ごはんにおすすめレシピ紹介

### チーズの簡単焼きおにぎり

調理時間5分！

【材料】2人分  
 ごはん(精白米)……………300g  
 かつお節……………4g  
 しょうゆ……………小さじ1  
 チーズ(ピザ用)……………20g～40g

【作り方】

- ①かつお節にしょうゆを加え混ぜ合わせる。
- ②温かいご飯に①を加えてしゃもじで全体に行き渡るように混ぜ合わせる。
- ③おにぎりは4個つくる。油を薄く敷いたホイルの上におにぎりを入れていく。(フライパン用のくっつかないホイルを使用の場合は油は不要)
- ④おにぎりの上にチーズを好みの量のせて、こぼれ落ちないように注意しトースターに入れ、チーズをこんがり焼く。



### 小松菜のふりかけ

【材料】10人分  
 こまつな……………150g  
 ごま油……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ1  
 塩……………小さじ1/2  
 いりごま……………大さじ1  
 ちりめんじゃこ……………10g  
 塩昆布……………5g  
 削り節……………3g

【作り方】

- ①こまつなは茎と葉に分け、茎は3mm、葉は2cmに切る。
- ②耐熱皿にオーブン用シートを敷き、こまつなを広げラップをせずに電子レンジで5分加熱する。揚げ網にのせ5分ほど粗熱をとる。
- ③フライパンにごま油を熱し、こまつなを全体に広げ、中火で混ぜずに2分ほどおく。(熱がいきわたり水分がとびやすい)
- ④砂糖、塩を加え、7～8分炒める。
- ⑤ごまを加え、香りが立ったら火を止め、ちりめんじゃこ刻んだ塩昆布、削り節を加えて混ぜる。



作り置きし、  
朝におにぎりにするのがおすすめ！