

一日の元気は朝ごはんから！



「朝ごはんは大切」分かっているけれど、食事を抜いてみたり、時間がなくてワンパターンになりがち。

ちょっとした工夫で朝食を食べて元気な一日をスタートさせてみませんか？

朝食を食べるとこんなメリットが！

集中力・記憶力・作業効率アップ 生活習慣病発症リスクの低下
便秘解消 等々

忙しく、食欲もあまりない朝にどれだけ効率よくエネルギーをとればよいのか？
大切な栄養素がとれる身近で代表的な食材の紹介をします。

主食について



糖質は食べるとエネルギーとなるので、脳や体が活動できるようにスッキリ目覚める。エネルギーの50～60%を糖質を含む主食で補うことがバランスのよい朝ごはんになる。

ごはん、パン、麺類、パスタ、じゃがいもなど

主菜について



筋肉や血液、骨など身体の成分を作る。

肉(ハム)、魚(じゃこちくわソーセージそぼろなど)卵、
大豆製品(納豆 煮豆 豆腐、厚揚げなど)

副菜について



骨や歯の成分、神経調整の働きを持つカルシウムを朝のうちに補給しましょう。
乳製品大豆製品海藻：味噌汁に豆腐、パンにチーズやじゃこをのせてトースト、
小鉢にひじき煮豆など

② ビタミンを補給



野菜や果物に含まれる多種類のビタミンは糖質やたんぱく質の代謝を助けたり、体の調子を良くする。前日からの作り置きや野菜ジュースでも

いろいろな野菜や果物

できるだけ時短でできるバランスよい朝ごはんにするための工夫例です
たんぱく質食品と野菜をプラス

※トースト、コーヒーだけの場合

トースト、目玉焼き、野菜サラダ、カフェオレ

卵焼き→パンにチーズと卵トマトをのせてトースト

野菜サラダ→卵と野菜、牛乳をプラス



※クラッカー&ジャム、オレンジジュース

→ クラッカー、ハム、ゆで卵のみじん切り、バナナ、オレンジジュース

→作り置きのあり合わせ野菜スープにハムと卵を入れて

主食主菜副食で元気な朝ごはんになります

まずは1品からでも始めてみませんか？

是非、お試し下さい！

夜遅い食事や夕食にたくさん食べると、朝食に空腹感がなく朝食

がたべにくくなります。前日からの食事にもご注意を！！

担当：集団健康管理協議会