

朝ごはんを食べよう！



健康部 健康推進課／長崎健康相談所 栄養グループ TEL 03-3987-4361

朝ごはんを食べると、どんな良いことがあるの？



脳（あたま）と体に
エネルギー補給
ができる

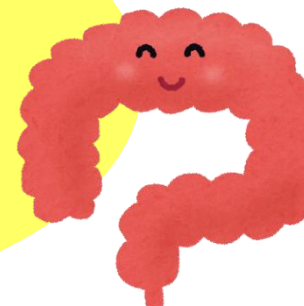
生活リズムが整う



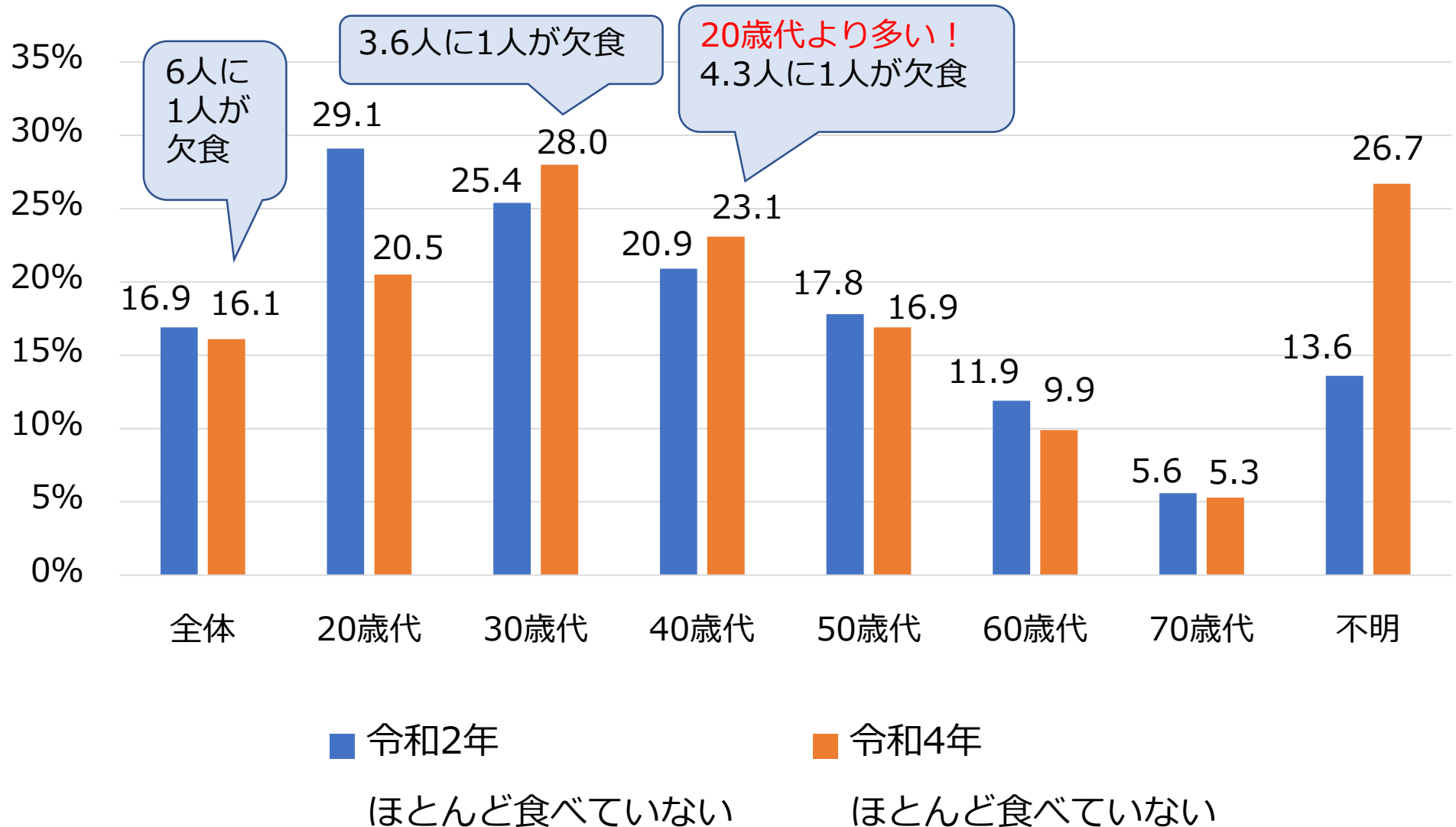
体を目覚めさせる
スイッチにも！



排便習慣が整う



豊島区の朝食の欠食状況



「豊島区健康に関する意識調査」より

「朝食を食べるために、必要なことは何ですか？」

～朝食を食べていない若い世代のかたに聞きました～

- 男女とも 第1位
朝、早く起きられること
- 男性 第2位
自分で朝食を用意する時間があること
- 女性 第2位
朝、食欲があること



朝ごはんのすすめ

できているかたは、ステップ3へ！

ステップ1：まずは、何か食べる習慣を



ステップ2：慣れてきたら 1品プラス

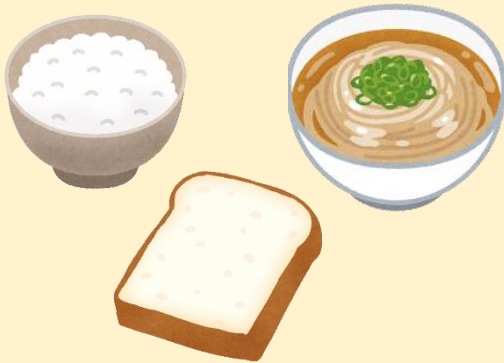


ステップ3： 栄養バランスを意識しましょう

主食

ご飯、パン、麺

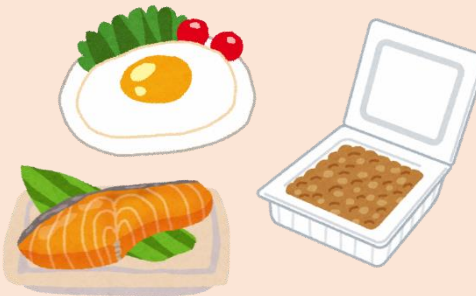
体を動かす
エネルギーになります



主菜

**肉、魚、卵、
大豆製品**

体を構成する血液や筋肉
などを作ります



副菜

**野菜、きのこ、
いも、海藻**

ビタミン、ミネラル、食物繊維
などが豊富で、
からだの調子を整えます



牛乳・乳製品



果物



らくらく♪朝ごはんレシピ

＼炊飯器でらくらく♪炊き込みごはん／

<材料>

精白米	2合
鮭中骨水煮缶	1缶
ひじき（乾燥）	5g
冷凍ほうれん草	20g
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ①ひじきは、たっぷりの水に20分ほどつけて戻す。
- ②米をといで、鮭中骨水煮缶の汁とみりん、しょうゆを炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を入れる。
- ③鮭中骨缶と①、冷凍ほうれん草を炊飯器に入れて炊く。
- ④炊きあがったら混ぜる。



まとめて作って冷凍保存をしておくと、
朝、電子レンジであたためるだけ！
さらに時短に！





健康推進課 長崎健康相談所コーナー

問) 若い世代のかたが感じている
朝ごはんを食べるために必要なことの
第1位は何でしょうか？

- ①寝る前にたくさん食べること
- ②朝、早く起きること
- ③キッチンで寝ること

