

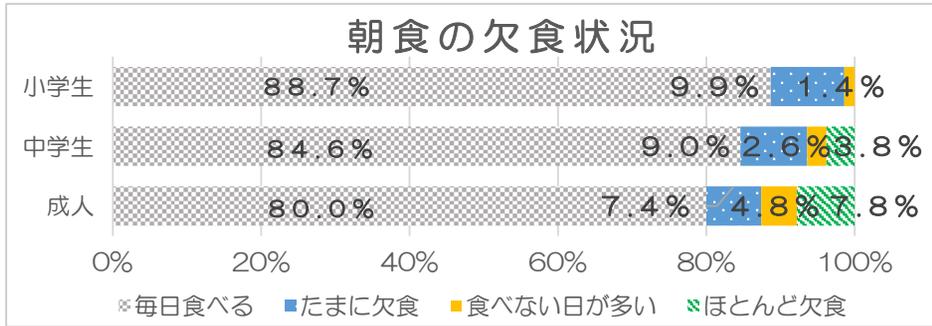
毎日食べよう朝ごはん

白馬村食と健康を考える会

白馬村食と健康を考える会は村内の小中学校の保健の先生・栄養士の先生、保育園の栄養士さん、幼稚園の先生、役場の保健師・栄養士をメンバーに、子どもたちが食を中心に正しい生活習慣をつくっていきけるような活動をしています。

増えています。
朝食の欠食率…。

白馬村の食育推進計画の平成30年度の推進テーマは「朝ごはんを食べよう」です。全国的に増加が見られる朝食の欠食率ですが、白馬村も例外ではありません。特に生活リズムが定着する学童期において、朝の空腹感や時間のない生活は、成人になつて習慣化されてしまう可能性もあります。



平成28年実施「白馬村食に関するアンケート」「長野県 児童生徒食に関する実態調査」調査結果より抜粋

自分自身のため はもちろん、子どもたちの将来のため に

「朝ごはん」

もう一度考えてみませんか。



朝ごはんはなぜ良いの？



体温上昇

- 元気に活動、体力向上
- 低いと → 体がだるい
- やる気がでない

脳のエネルギー

- 集中力・記憶力アップ、学力向上
- 少ないと → イライラ、頭がぼんやり
- 集中力・記憶力ダウン

腸を活発に

- 快便で気持ちもスッキリ！
- 便秘だと → 不快感
- 体調不良

生活リズムの乱れは、肥満体質、生活習慣病にかかりやすい体質の原因にも…

朝食と血糖値の関係は？

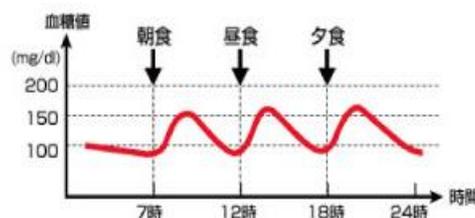


朝食の欠食は、前日の夕食から昼食までと食事の間隔が空きすぎるため、昼食と夕食後の血糖値が高まります。

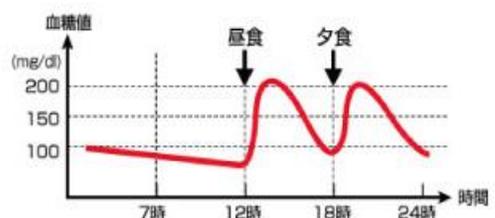
余った糖は脂肪になるので、肥満になりやすくなります。

また、高血糖は血管を傷つけるため、将来の病気へのリスクが高くなります。

1日3回決まった時間に食事をとった時の血糖値の変化



1日2回しか食事をとらなかつたときの血糖値



参照) 日本医師会ホームページより

Let's!!

TRY!!!

朝の満点レシピ

納豆チーズごはん 4人分

- ・ご飯 茶碗4杯
- ・納豆 4パック
- ・プロセスチーズ 80g
- ・貝割れ大根 30g
- ・もみ海苔 2g
- ・しょうゆ 小さじ4

冷蔵庫にあるもので作る、タンパク質・カルシウムたっぷり丼。ツナ缶、コーン缶やミニトマトを入れても◎

食欲のないときも、トロツとした舌触りとサッパリとしたお酢の酸味で食べやすい◎

作り方

- ①プロセスチーズは小さいサイコロ状に切る。
- ②よそったご飯に、納豆、チーズ、貝割れ大根、もみ海苔を乗せ、食べるときにしょうゆか納豆のタレをたらせば、できあがり☆

レタたまごスープ 4人分

- ・レタス 4~5枚
- ・トマト 中1個
- ・卵 1個
- ・水 3カップ
- ・コンソメ 2個
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ①レタスはザク切り、トマトはさいの目切りなどにし、卵は溶きほぐしておく。
- ②鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら①の野菜を入れ、再び沸騰してきたら、卵を流し入れれば、できあがり☆

レタスは手でちぎり、トマトは熟したものをフォークなどでつぶすと簡単♪コンソメの代わりにしょうゆで味付けておすまし風にしても◎

忙しい朝。毎日の朝ごはんはいかがでしょうか。

1日の始まりは朝食から、まずはしっかり朝食を食べて体を目覚めさせ、食べた後には余裕を持って排便も、元気の秘訣です★

トロトロめかぶ豆腐 4人分

- ・豆腐 140g (約1/3丁)
- ・めかぶ 80g (1~2パック)
- ・ちりめんじゃこ 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・酢 小さじ3弱
- ・ごま油 小さじ2/3

作り方

- ①ボールに豆腐、めかぶを入れてざっくり合わせ、調味料も加えて混ぜる(豆腐は水切りしても◎)
- ②器に盛り、上にちりめんじゃこをかけて、できあがり☆

キウイヨーグルトジュース 4人分

- ・キウイ 4個
- ・ヨーグルト 240g
- ・砂糖 100g
- ・レモン汁 小さじ4
- ・牛乳 2カップ

バナナと牛乳を合わせたり、オレンジジュースなどと混ぜてミックスジュース風にしても◎

作り方

- ①キウイは皮をむいて一口大に切り、砂糖・レモン汁をかけてレンジで5分加熱する。
- ②①をつぶして混ぜ、さらにレンジで3分加熱する。
- ③グラスにヨーグルトを入れて②と混ぜ合わせ、牛乳も加えて混ぜれば、できあがり☆

簡単なものから朝食づくりに挑戦してみましょう

STEP 1



ヨーグルト
牛乳
リンゴ
キウイフルーツ

STEP 2



目玉焼き
サラダ
おにぎり

STEP 3



納豆
おひたし
ごはん
みそ汁

まずは乳製品、果物、野菜ジュースなどから、次に簡単に準備できるおにぎり、目玉焼き、サラダ、次いでごはん、味噌汁、おひたし、納豆などに挑戦してみましょう。

朝は食欲がわかないという人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめ。現在、朝食に何も食べていないという人も、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから何か口に入れてみましょう。時間のない人は、前日の食事をとり分けておいたり、冷凍野菜や缶詰など、簡単にとれるものを用意しておくとも良いでしょう。

朝は1分でも長く寝ていたい、食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。夕食が遅かったり夜食を食べて過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

毎朝「ツツ」のツツ。