

朝ごはんは元氣いっぱい

「朝ごはんを食べたほうがいい」と知っていても、
実際は朝に時間がとれなかったり、食欲がなかったり…
朝ごはんを抜きがちな方にオススメな内容です♪



朝ごはんの効能

脳が活性化

寝ている時に使った脳のエネルギーを補給でき、集中力や思考力アップ！

糖尿病の予防

朝ごはんを抜くと、昼ごはんの後に血糖値が急上昇！こうした食生活は糖尿病を招く一因に！

身体リズムが整う

体内時計を正しく働かせるためには朝ごはんを摂り、日光を浴びることが大切！



便秘の予防

胃に食べ物が入ることで腸が刺激され、活発に動き始め、便の排泄を促す！

活動的になる

心身の活動が活発化し、体温が上昇しやすくなる！



朝ごはんの整え方

ステップ1

主食



ステップ2

主食

+1品!



ステップ3

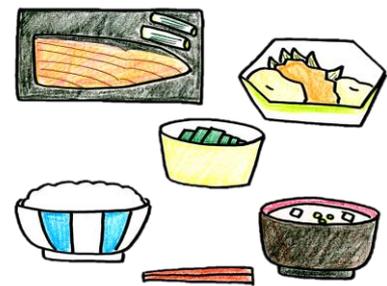
主食

+1品!

+もう1品!



目指す朝ごはん



朝食を食べる習慣がない人は主食からスタート！
まずは脳のエネルギー源、**炭水化物**をごはんなどの主食から摂りましょう♪

次はたんぱく源となる主菜や乳製品を1品プラス！
たんぱく質は体温を上げることに役立つ栄養素！

最後は**ビタミン**の供給源となる副菜や果物をプラス！
栄養バランスを整え、満足度もアップ！

自分の段階に合わせて、1品ずつプラス！
主食・主菜・副菜の揃った朝ごはんを目指しましょう♪

※疾病により避けたほうが良い食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください

手軽に使えるストック食材を使って

朝の強い味方

ごはん+1皿でバランスが整う朝食レシピ!



過去のリーフレットはこちらからご覧になれます



下処理の手間を省ける冷凍野菜やカット野菜、ストックできる魚の缶詰を利用して、朝でも簡単に作ることでできるレシピをご紹介します♪

☆カラフルオムレツ



エネルギー237kcal 塩分0.5g
(ケチャップ抜き)

☆サバ缶そぼろ



エネルギー168kcal 塩分0.9g

☆ソーセージのチーズ焼き



エネルギー333kcal 塩分1.3g

☆鶏肉と白菜のスープ煮



エネルギー153kcal 塩分0.7g

- 【材料/1人分】**
- 卵 …… 2個
 - 牛乳 …… 大さじ2
 - 塩こしょう …… 少々
 - ミックス野菜 …… 50g
 - バター …… 5g
 - トマトケチャップ …… お好みの量
- } A

- 【作り方】**
- ① ミックス野菜を600Wの電子レンジで30秒加熱する。
 - ② ①に卵をわり入れ、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンにバターを熱し、②を流しいれて半熟になったら形を整える。
 - ④ お皿にのせ、ケチャップをかける。

- 【材料/1人分】**
- サバ水煮缶 …… 1/2缶
 - ごま油 …… 小さじ1
 - チューブにんにく …… 2cm
 - チューブ生姜 …… 2cm
 - ほうれん草(冷凍) …… 10g
 - 醤油 …… 小さじ1/2
 - 砂糖 …… 小さじ1
- } A

- 【作り方】**
- ① フライパンにAを入れて弱火で炒め、汁を切ったサバ缶を加え、ほぐしながら炒める。
 - ② ある程度水気がとんだら残りの材料を全て加え、水気を飛ばすように炒める。

- 【材料/1人分】**
- ウィンナー …… 60g
 - ブロッコリー(冷凍) …… 60g
 - コーン(冷凍) …… 大さじ1
 - マヨネーズ …… 小さじ1
 - ピザ用チーズ …… 20g

- 【作り方】**
- ① ウィンナーは3等分に切る。
 - ② 耐熱皿にブロッコリーを入れ、600Wのレンジで1分程加熱し、水気をかききる。
 - ③ ②に①とコーンを入れ、マヨネーズとチーズをかけ、180度のトースターで6~8分ほど焼き目をつける。

- 【材料/1人分】**
- 鶏むね肉 …… 50g
 - 塩(下味用) …… 少々
 - 水 …… 1カップ
 - お好みのミックス野菜 …… 1/4袋
 - 塩こしょう …… 少々
 - コンソメ …… 1g
- } A

- 【作り方】**
- ① 鶏むね肉はそぎ切りにし、塩をふっておく。
 - ② 鍋に水を沸かし、①を入れ中火で2分茹でる。
 - ③ Aを入れ、煮立って野菜がしんなりしたら完成。