

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の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

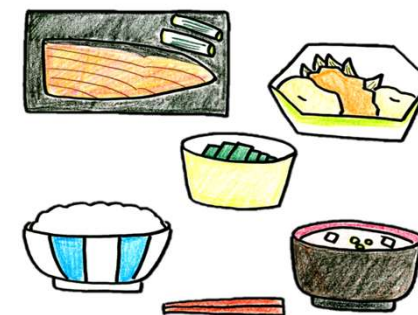
主食

+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♪

手軽に使えるストック食材を使って

ごはん+1皿でバランスが整う朝食レシピ!

＼朝の強い味方／



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	} A
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	

【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	} A
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	

【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、水気をかるくきる。
- 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	} A
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	

【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。