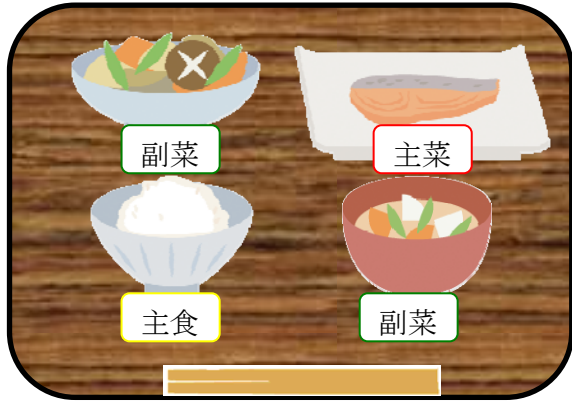
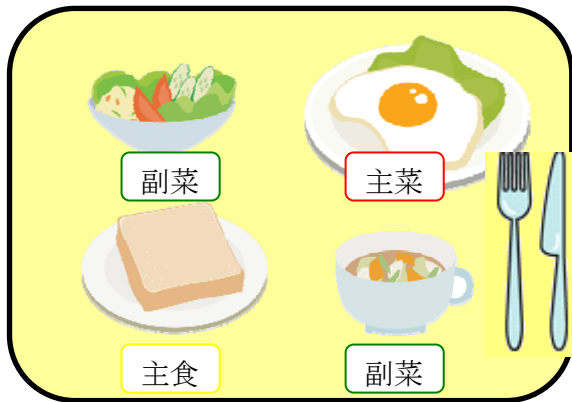


# バランスのよい朝食

## 和食例



## 洋食例

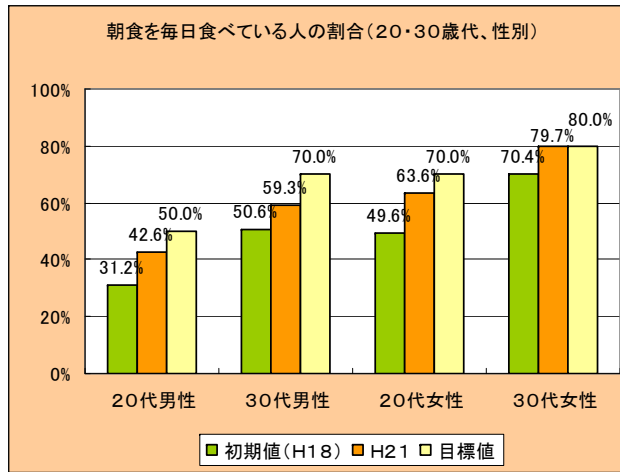


ポイント!

**主食**、**副菜**、**主菜**をそろえよう!



若い人は朝食を食べていない?!



資料：第2次福岡市食育推進計画より

あなたは、毎日朝食を食べていますか。  
調査の結果、朝食を毎日食べている人の割合は増えていますが、まだまだ改善が必要です。

朝食を食べないと...



### 太りやすくなる

空腹状態が長くなると、胃や腸が栄養分を蓄えようと活発に働き、1回の食事が多くなりやすく肥満の原因になります。

### 頭が働かない

脳にエネルギーが送られにくくなり、血糖値が低いままの状態が続くと、頭がスッキリしない、イライラするなど集中力が欠如し、思考能力が低下します。

# 朝食は、毎日のエンジンスタート!

## ★朝食の役割★

- 正しい生活リズムをつくる
- 体温を上昇させる
- 体と脳へエネルギーを供給する
- 腸を刺激して排便習慣がつく

## 朝食をとるためのアドバイス

- ★ 夜更かしをしない
- ★ 夜食をひかえる

朝食を食べる習慣がない人の背景には『生活の夜型化』が関係しています。食事時間が不規則で就寝時間が遅く、夜中にお腹いっぱい食べるという生活……。朝になっても起きられず、朝食を食べる気になれない、ということにつながっています。食習慣と一緒に生活習慣についても、一度見直してみましょう。



知ってますか

# 旬の野菜

## 《春》

三つ葉	たけのこ
パセリ	新じゃがいも
にら	新キャベツ
セロリ	よもぎ



## 《夏》

ピーマン	オクラ
新ごぼう	なす
トマト	枝豆
スイートコーン	レタス
かぼちゃ	きゅうり



## 《秋》

さつまいも	しいたけ
しめじ	まいたけ
ブロッコリー	玉ねぎ
じゃがいも	里芋
ごぼう	キャベツ

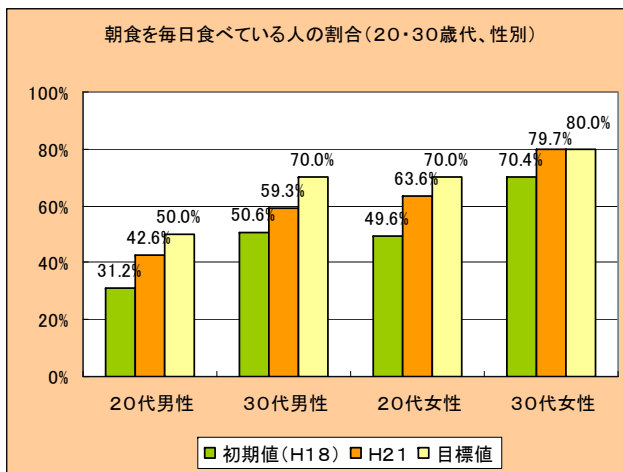


## 《冬》

ほうれん草	春菊
チンゲン菜	小松菜
長ねぎ	にんじん
れんこん	山芋



# 朝食を食べよう



資料：第2次福岡市食育推進計画より

## メリット1 脳を活発に働かせる

脳は寝ている間にもエネルギーを消費しています。そのため、朝食は脳にエネルギーを補給します。

## メリット2 睡眠中に下がった体温を上げる

朝食を食べると体温が上がり、脳や体に1日の始まりを知らせてくれます。

## メリット3 朝の排便習慣を身につける

体調や生活リズムを整えるために朝の排便は大切です。朝食を食べることで、腸に刺激を与え、排便を促します。

# もっと野菜を食べよう

目標は1日 350~400gです



- ・緑黄色野菜 120g以上
- ・淡色野菜 230g以上

を目指しましょう！！

## 簡単☆きのこのレンジ



### 材料 (4個分)

- |               |    |
|---------------|----|
| 生しいたけ         | 4個 |
| マヨネーズ、とろけるチーズ | 適量 |
| 白ゴマ、醤油        | 少々 |

### 作り方

- 1 カサのしっかりしているしいたけを選び、いしづきを取る。
- 2 しいたけの裏側にマヨネーズ、チーズ、白ゴマをのせてオーブンで焼くだけ！
- 3 出来上がりに醤油をたらす。

のりしろ

## 朝食の効果

- 脳を活発に働かせる
- 睡眠で下がっていた体温をあげる
- 朝の排便の習慣がつく
- 大切な栄養素をとることができる

朝食を  
食べないと

- × 栄養不足や貧血
- × 太りやすくなる
- × 集中力、思考力低下

## 朝食のポイント



- ◎ 時間がなくても少し食べる  
(果物・牛乳など)
- ◎ 発酵食品や野菜も摂る
- ◎ 理想は主食・主菜・副菜の整った食事
- ◎ 夜食は控え、寝る前2時間は何も食べない



城南区「元気でいただきます」食育卓上メモ

## 高血圧予防

塩分を減らして



小さじ1 (6g)

STOP! 高血圧

食塩のとり過ぎは血圧を上げる要因です!

### 日本人の食塩の目標摂取量

- 男性 9g未満
- 女性 7.5g未満

### 塩分の多い食事 (塩分量)

〈外食〉

ざるそば  
3.0g



親子丼  
4.0g



ラーメン  
5.2g



にぎり寿司  
5.8g



〈テイクアウト〉

フライドチキン (1本)  
1.3g



チーズバーガー  
1.9g



### 減塩のポイント

- だしを効かせて薄味に慣れる
- 漬物・汁物の量を減らす
- 香辛料を上手く使う

## 野菜の1日の目標値

350g



### 野菜の効果

- ビタミンやミネラルが供給できる
- エネルギーが少ないので肥満予防
- 様々な機能成分を含んでいるので生活習慣病・がんの予防につながる

### 野菜で美味しいおやつ

薄くスライスした野菜を  
電子レンジで加熱乾燥すると

野菜チップスに!

☆野菜そのものの味が  
苦手なときはお好みのディップ  
につけると食べやすくなります。



# 野菜で元気になろう!

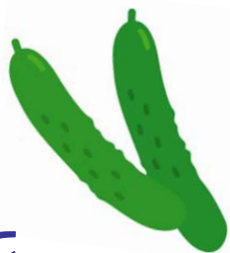
## 野菜 “力”

① 野菜には多くのビタミンや食物繊維が含まれています。ビタミンは体の調子を整え、食物繊維は不要な老廃物を排泄します。



② 野菜の多くは低カロリーで歯ごたえがあります。食材に加えることで食事のかさが増え満足感を得られるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

③ 緑黄色野菜に多く含まれるカロテンには体の抵抗力を高める働きがあります。



でも...

野菜って1日に  
どのくらい食べればいいの?



城南区「元気でいただきます」食育卓上メモ

## 目標

1日 **350g** 以上

※うち1/3を緑黄色野菜に

1食あたり **120g** !!

120gってどのくらい?

キャベツだと...

6~8分の1玉 (30~22kcal)

にんじんだと...

中~大 1本 (44kcal)

かぼちゃだと...

煮物サイズ 3切れ (120kcal)



ブロッコリーだと...

2分の1房 (33kcal)

そんなにたくさん

たべられない! というときは...

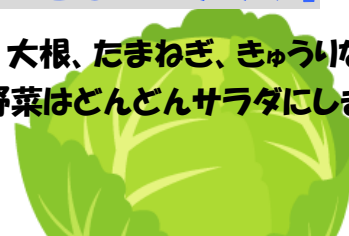
ほとんどの野菜はゆでたい炒めたいすること  
でかさ減るので、たくさん食べることが  
できます♪

城南区保健福祉センター健康課 TEL092-831-4261

## 野菜の手軽な食べ方☆

### ① 切るだけでできる! 「サラダ」

レタス、トマト、大根、たまねぎ、きゅうりなど、生でおいしい野菜はどんどんサラダにしましょう!



### ② 炒めるだけでできる! 「ソテー」

ほうれん草、にんじんなどに含まれるカロテンは油と相性がよく、炒め物にすると吸収されやすくなります。火を通すと色鮮やかになるため料理の彩りにもなります。

「お弁当にあと1品ほしい」というときに役立ちます☆



### ③ ミキサーにかけるだけ!

「ジュース」

市販の野菜ジュースは製造の過程で多くの栄養素が壊れています。好きな野菜と果物でぜひ手作りしてみましょ♪



作成：中村学園大学 学生