

早寝早起き朝ごはん！で1日のスタートを切りましょう！

朝は決まった時間に起きていますか？

朝日を浴びて体を目覚めさせて1日のスタートを切ることで、リズムよく1日を過ごせるといわれています。

私たちが寝ている間、体温も血糖値も下がって体内の機能は低下しています。

そこで、“しっかり食べましょう”といわれているのが朝ごはん！

エネルギー、栄養素を補給しないと、疲れやすく抵抗力が落ちるだけではなく脳の働きも鈍くなり集中力や記憶力が落ち、仕事、学習の効率が悪くなってしまいます。

分かっているけれど、朝からしっかり食べることができない・・・と思う人へのヒントです。

○朝食をしっかり食べることを習慣化しましょう

朝の光を浴びる時間に目覚めましょう

<朝の光・・・午前6時～10時頃がよいといわれます>

朝食をしっかりすると・・・

体温が上がり代謝もよくなり、肥りにくい体ができる

体内時計が整い朝からしっかり活動できる

脳が活性化され、仕事や学習の効率がアップする

体内時計とは・・・

人間の脳内、体に備わっており、さまざまな生体リズムを調節しているもの。

体内で行われている消化・吸収・代謝の働きは体内時計によって大きく左右されています。

朝食：Break fast・・・絶食を断ち切る意味

ものを食べない時間をできるだけ長くして、朝の光を浴びしっかり朝食をとることで体がリセットされ、快活な1日を送ることができます

○朝食のとり方アドバイス

時間がないから！とパンだけ、ご飯だけにできるだけ偏らないように気をつけましょう

★プラスたんぱく質を！

卵かけご飯・納豆ご飯・卵サンド・チーズハムトーストなど

★余力があれば、さらにプラス1品

野菜のおかず（汁物、サラダ、炒め物など）

★夕食を作るときについでに朝食用の食材を用意すると簡単です



○時間のないときはこうして摂ろう！

飲食店の朝定食、喫茶店のモーニングサービスを利用する

コンビニのおにぎり、パンなどを利用する

牛乳、野菜ジュースなどを飲む

バナナ1本、チーズなどを食べる

○手間なく食べられる食材をいくつか揃えておきましょう

牛乳、乳製品（ヨーグルト、チーズ）・卵

缶詰食品：さば缶、ツナ缶など・練り製品（ちくわ、魚肉ソーセージ、ウィンナー、ハム）

豆腐、厚揚げ、納豆など

○もう少し時間があれば・・・

・野菜入りおじや

[小鍋に水とご飯、野菜、かつお節などを入れて煮込み、麺つゆなどで味付けをして溶き卵を回し入れる]

・ピザトースト

[食パン＋スライスオニオン＋ハム、ツナ、ウィンナーなどの上にスライスチーズをのせてトーストする]

・オープンサンド

[トーストにレタス、トマト、目玉焼きをのせる]



・野菜のチーズ焼き

[にんじん、きのこ、キャベツなどを切り、フライパンで炒めてから、好みのチーズを加えてふたをして、しんなりしたら取り出す]

・すごもり卵

[せん切りキャベツ、適当な大きさに切ったブロッコリーをさっと炒め、卵を加えて好みのかたさに焼く]

・ざく切り野菜とツナの蒸し焼き

[キャベツ、白菜、青菜などあるものを食べやすく切り、ツナと一緒にフライパンで蒸し焼きにする]

・もやしきのこミックスと卵の炒め物

[もやしきのこミックスを炒めて溶き卵を回し入れて加熱する]



・厚揚げのピザ風

[厚揚げにスライスチーズをのせてオーブントースターで焼く]

・昨夜のみそ汁のアレンジ

[少なければ牛乳やトマトジュースを加えて温めて、卵を回し入れる]



・青菜のお浸しの活用

[ハム、ウィンナー、ソーセージなどとソテーする]

・固くなったパンの活用

[夕食の片付けの終わりに牛乳と溶き卵に入れて朝、食べる時にフライパンで焼く]

[耐熱容器にブロッコリーやトマトを入れてチーズをのせてオーブントースターで焼く]

○それでも時間がない場合は・・・

・コーヒーに牛乳を入れてオーレにする

・野菜ジュースを飲む＋チーズを食べる

・市販のスープを飲む

・フルーツを食べる、ヨーグルトに入れる



朝食のリズムはワンパターンでも良いと思います。

たとえば納豆ごはんを1週間等々・・・

これまで食べることができなかつた人は少しでも早く寝て、10分でも早く起きるだけで空腹感を感じることができれば、朝食を食べたくなります。

4月、新しい年度が始まります。

健康な毎日は早起きからスタートしましょう！