



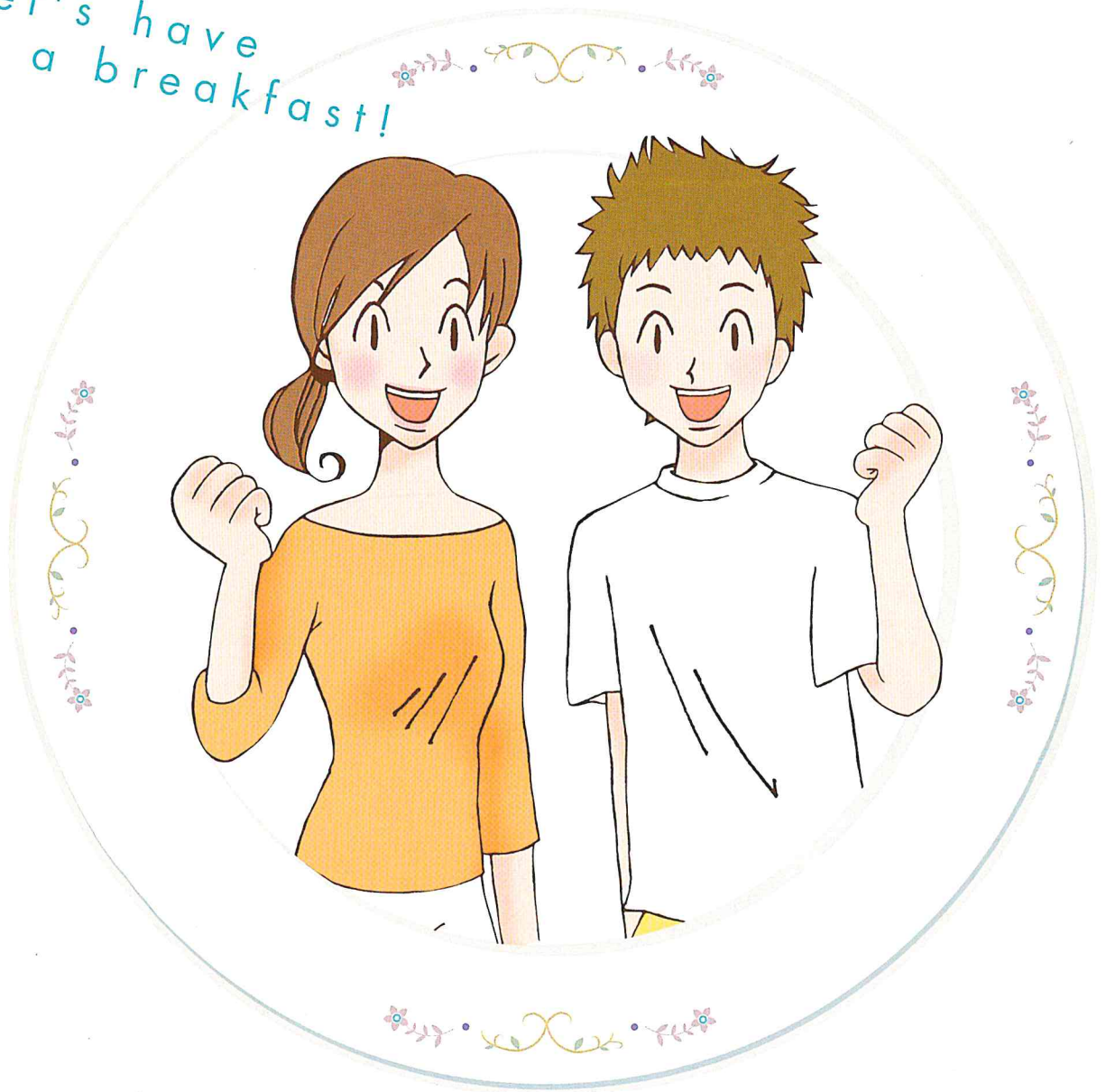
朝食を

元気な1日のはじまり

食べよう



Let's have
a breakfast!



朝食を食べるのは何故？

朝食は大切な一日の活動エネルギー源です

朝起きて体を動かし、食事をする事で体に適度な刺激を与え、休息の状態から活動の状態へスムーズに移行していきます。

お休みモード



活動モードへ



脳と体の目覚めのスイッチをONに！

食事することで、体の視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚などの感覚器官が刺激され、ウォーミングアップして脳と体が目覚めます。



朝食の効果

脳のエネルギー源に

脳は寝ている間もエネルギーを使っているので朝食でエネルギーを補い活発に働かせましょう。



排便効果

朝食を食べると腸が刺激を受けて排便し易くなります。



肥満の予防

1日3回の食事を朝食をないで2回にすると1回に食べる量が多くなり太りやすくなります。

生活習慣病の予防

夜食で寝るのが遅く夜食を食べたり食欲がなく朝食抜きの生活が続くと生活習慣病の予備軍に！

朝、食べたくなるには

朝起きて体を動かしましょう

目が覚めたら、起きあがり大きく背伸びしたり上体を前後、左右に倒すなどして体を動かしましょう。



夜更かし夜食を食べない

夜遅く食べたりしないで、朝食をとると体が温まり、午前中の集中力や記憶力が良くなります。



夕食を食べ過ぎない

夕食に食べる量を控え目にとると、翌朝空腹を感じるようになります。



主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを

～3つの要素をそろえて、偏らないでとることを目標に～

主 菜

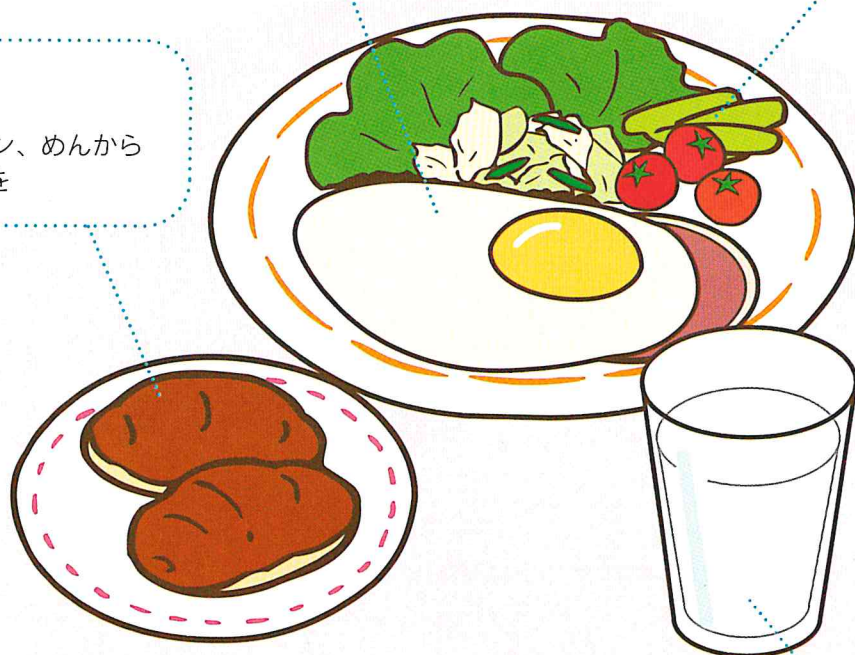
魚、肉、卵、大豆製品
からたんぱく質を

副 菜

野菜からビタミン、
ミネラル、食物繊維を

主 食

ごはん、パン、めんから
エネルギーを



水分、牛乳・乳製品、
果物も忘れずに

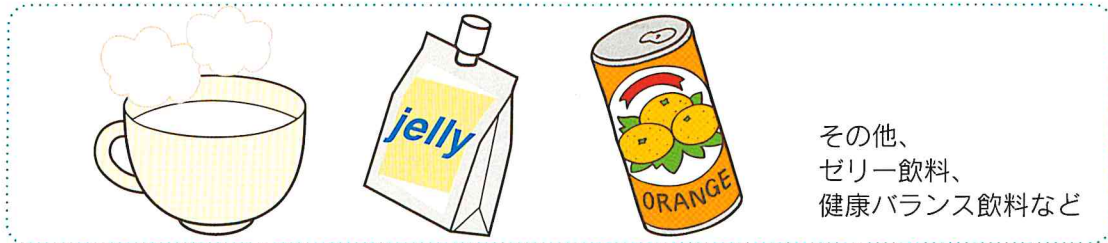
はじめよう 朝食ステップアップコース

「食欲がない」「時間がない」そんな時は、手のかからないものを利用して、慣れてきたらステップアップしましょう。

step

朝食のはじめ

お目覚めドリンク (いろいろ)

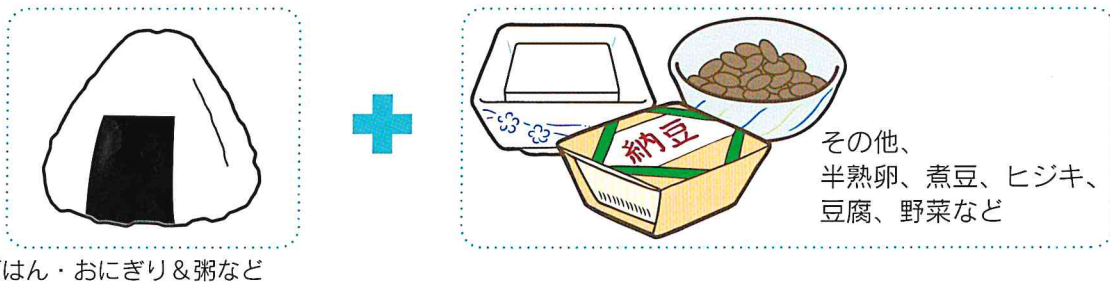


step

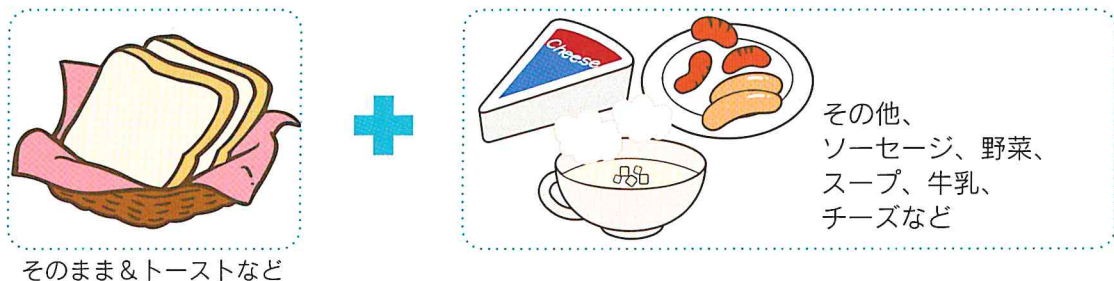
朝食の第二步

主食に簡単なおかずをプラスして (惣菜・冷凍・レトルトを利用)

ごはんがある場合



パンがある場合 (買い置き・冷凍パンを利用)



シリアルの場合 (調理器具はいっさい使わず栄養重視型)

シリアル&乳製品・果物など



かき玉コーンスープ

[1人分]

たまご	1/2個
水	100cc
クリームコーン (缶詰)	50g
コンソメ顆粒	小さじ1/4
パセリ	適宜

recipe

- 1 鍋に水、クリームコーン、コンソメ顆粒を入れて煮る。
- 2 卵を割りほぐして1に加えパセリを散らす。

★ONE POINT★

パセリの他、みつば、水菜、トマト、ワカメ等色どりがよく、火が通りやすいものならよい。



1人分
エネルギー
82kcal
塩分
1.1g

ハワイ風パンピザ

[1人分]

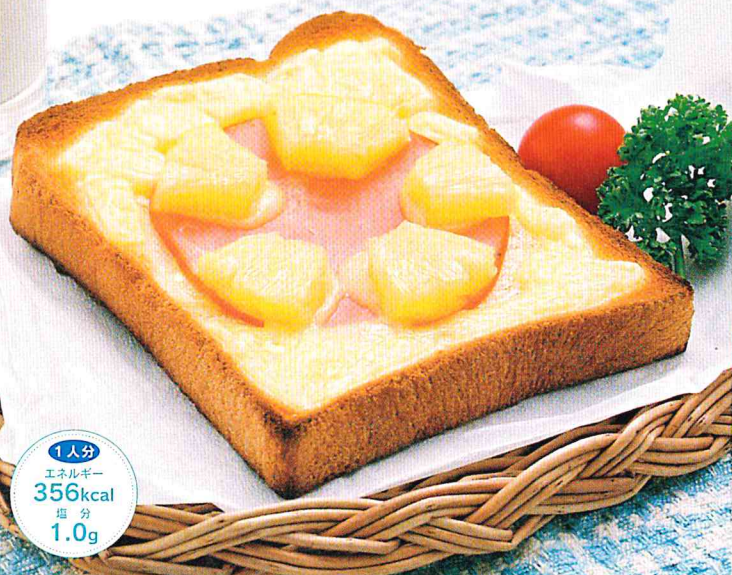
食パン	2枚
プレスハム	2枚
パイナップル ……粗く切った物	小1/2缶
ピザ用チーズ	適宜

recipe

- 1 パンの上にチーズをのせハム、パイナップルをならべ、さらにチーズをのせる。
- 2 180～200℃のオーブントースターで5分程焼く。

★ONE POINT★

パンの他にブロッコリー、レタス、オレンジ、グレープフルーツ、ミニトマト、など。



1人分
エネルギー
356kcal
塩分
1.0g

ポテトのミート焼き

[1人分]

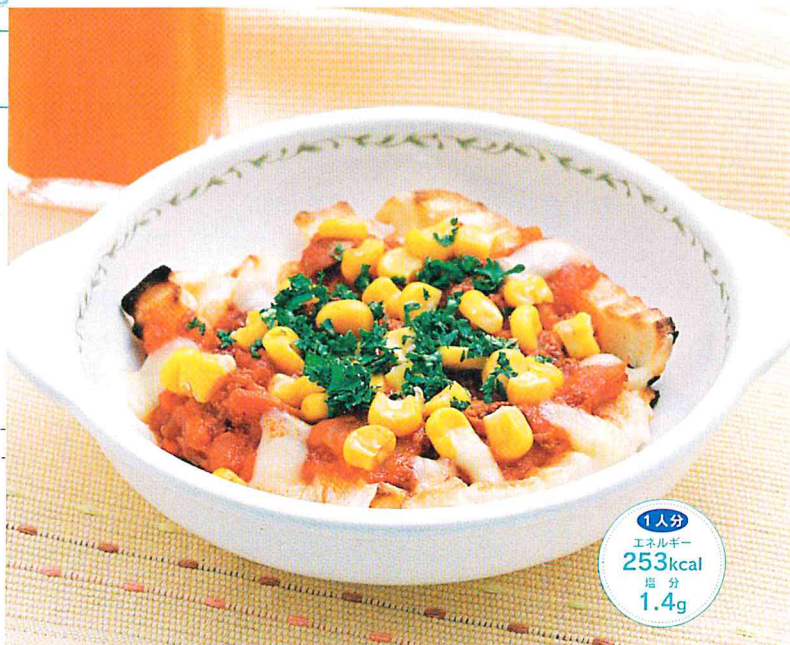
冷凍ポテト	100g
ミートソース缶 ……市販品	70g
冷凍コーン ……缶詰でも可	1/4カップ
ピザ用チーズ	適宜

recipe

- 1 耐熱皿かアルミカップ皿にコーン、ミートソース、チーズの順にのせオーブントースターで10分程焼く。

★ONE POINT★

冷凍コーンはミックスベジタブルを利用してもおいしくできます。



1人分
エネルギー
253kcal
塩分
1.4g

キウイとバナナの ヨーグルト和え

[1人分]

キウイフルーツ 1/2個
バナナ 1/2本
ヨーグルト(プレーン) 1/4カップ
はちみつ 小さじ1

recipe

1 キウイ、バナナは皮を除き一口大に切り、ヨーグルト、はちみつで和える。

★ONE POINT★

他に柑橘類、りんご、苺、スイカ、メロンなど、はちみつはなくてもよい。



1人分
エネルギー
106kcal
塩分
0g

トマトとわかめの 甘酢漬け

[1人分]

トマト(ざく切り) 小1/2
カットわかめ 一つまみ
酢 小さじ1
しょう油 小さじ1
砂糖、はちみつは好みで入れる

recipe

1 トマト、わかめと調味料を混ぜる。

★ONE POINT★

他にきゅうり、なす、すいか、うり、だいこんなど。



1人分
エネルギー
19kcal
塩分
0.9g

落とし卵入り ベジタブルスープ

[1人分]

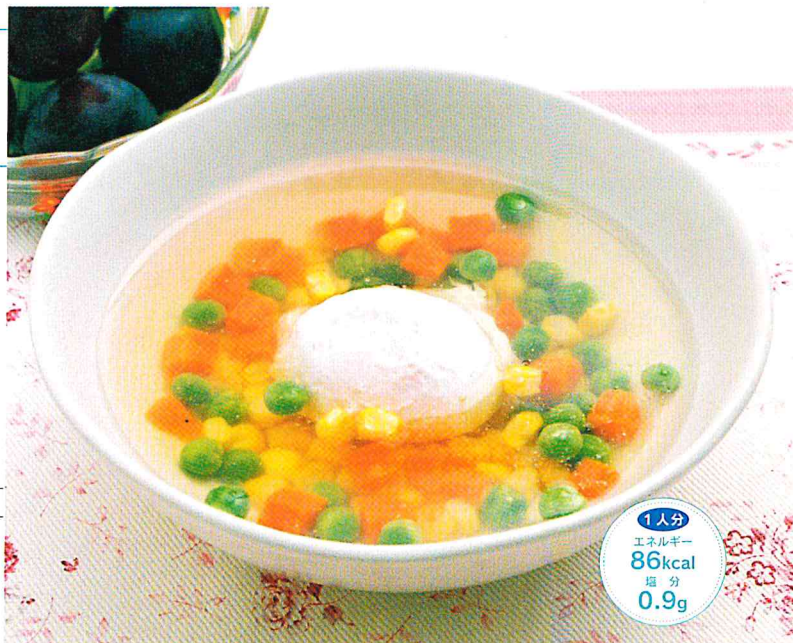
卵 1個
ミックスベジタブル 20g
コンソメ 1/4個
水 150cc
塩、こしょう 少量

recipe

1 鍋に水とベジタブル、コンソメを入れて煮る。卵を割り落としふたをして3分程煮る。好みで塩、コショウする。

★ONE POINT★

レタス、ブロッコリー、トマト、三つ葉、サラダ菜、ほうれん草など火のとおり易い物。



1人分
エネルギー
86kcal
塩分
0.9g

簡単ロールキャベツ

【1人分】

ツナ缶詰	大さじ2
キャベツ	小1/4個
ミニトマト	大2個
さやいんげん	2本
しめじ	5本
ケチャップ	大さじ1
水	1/2カップ
バター	小さじ1
塩、コショウ	適宜

recipe

- 1 キャベツは4個に切る。トマト、いんげんは半分に切る。
- 2 鍋にツナ缶、いんげん、しめじ、キャベツ、トマトの順に入れてケチャップ、バター、水、塩、コショウを加え煮る。
- 3 火加減は煮立ったら弱火にする。



1人分
エネルギー
114kcal
塩分
0.8g

★ONE POINT★

レタス、にんじん、椎茸、肉、ミニウインナーなどを入れてもよい。

豆腐の肉野菜みそあん

【1人分】

豆腐	1/2丁
鶏ひき肉	20g
たまねぎ	1/6個
人参	1/10本
きゅうり	1/3本
辛味噌	大さじ1
酢	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
油	適量

recipe

- 1 豆腐は湯に通しておく。
- 2 きゅうり、たまねぎ、人参はせん切りにする。
- 3 フライパンに油をひき野菜、鶏ひき肉を炒めマヨネーズ、味噌、酢を加え混ぜ、豆腐の上にのせる。

★ONE POINT★

茹でブロッコリー、茹できのこ、レタス、長芋、キャベツなどもよいでしょう。



1人分
エネルギー
242kcal
塩分
0.7g

焼きタマごはん

【1人分】

ごはん	50g
ハム（せん切り）	1/2枚
ちりめんじゃこ	小さじ1
……熱湯に通す	
とけるチーズ	1枚
青菜（ゆでる）	小株1
卵	1個
しょう油、サラダ油	各小さじ1
青のり粉、こしょう	少々

recipe

- 1 ボールに青のりを除く材料を入れ混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し1を流し入れふたをして、表面が固まったら青のりを振り、裏がえして両面を焼く。

★ONE POINT★

弱火で中心までしっかり火を通して表面をこんがり焼きます。