

すごいぞ!朝ごはん

- 1 脳や身体が目覚める**
脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力がアップします。
- 2 肥満の防止**
食事の回数が少ないと1回の食事量が多くなり肥満につながります。
- 3 便通を促す**
体温を上げるとともに、腸の動きを活発にして便通を促します。

朝ごはんをしっかり
食べることで、勉強、
運動、仕事に頑張れ
るね。



ぱぱっとカンタンにできる 「朝ベジメニュー」

手軽に食べられるトマトやレタス、
カット野菜がおすすめ!

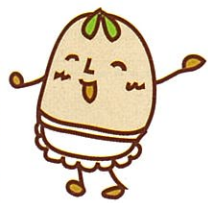
キャベツのソース炒め

(1人分)64kcal 塩分0.8g 野菜80g

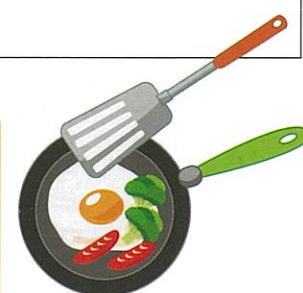


材料 (4人分)	作り方	調理時間
キャベツ 1/3玉 ウスターソース 大さじ2 かつお節 小1袋 黒こしょう 少々 サラダ油 大さじ1	①キャベツはざく切りにする。 ②フライパンに油を熱し、キャベツを炒める。 ③ウスターソースで味付けし、かつお節、黒こしょうをかける。	10分

前日に野菜を切っ
ておくと朝の手間
が省略できますよ。



【かんたんバランスアップポイント】
一緒にウインナーや目玉焼きを
調理すれば、フライパン1つで
主菜と副菜をつくることができます。



ブロッコリーのチーズ蒸し

(1人分)41kcal 塩分0.3g 野菜53g



材料 (4人分)	作り方	調理時間
冷凍ブロッコリー 150g 冷凍コーン 60g オリーブ油 小さじ1 塩 少々 黒こしょう 少々 粉チーズ 大さじ1	①フライパンに油を熱し、ブロッコリーとコーンを凍ったまま入れる。 ②ふたをして弱火で蒸し焼きにする。 ③粉チーズ、塩、黒こしょうをふり、さらに2~3分蒸し焼きにする。	15分

野菜たっぷりみそ汁

(1人分)33kcal 塩分1.1g 野菜60g



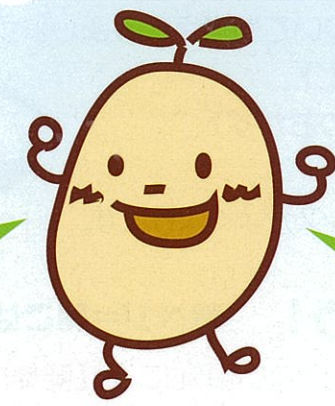
材料 (4人分)	作り方	調理時間
まいたけ 1/2袋 豆苗 1/2袋 もやし 1/2袋 だし汁 500ml みそ 大さじ2	①まいたけは石づきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。豆苗は根を落とし、3等分の長さに切る。 ②だし汁が煮立ったら、①、もやしを入れ軽く火を通す。 ③みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。	10分

「はやね(早寝)はやおき(早起き)
朝ごはんプロジェクト

「朝ごはん」朝ベジメニュー



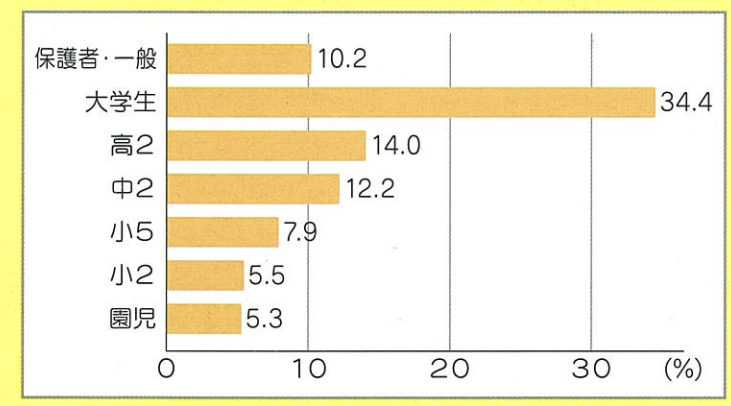
合言葉は
「はやね(早寝)
はやおき(早起き)
朝ごはん」



朝ごはんを
しっかり食べて、
元気な1日を
スタートしよう!

岡崎市健康・食育キャラクター「まめ吉」

【朝ごはんを食べない日がある人の割合】



(平成28年「食育」に関するアンケート調査)

健康に生活するためには、食事、運動、休養、睡眠の調和のとれた生活をするのが大切です。朝ごはんは1日の活力のもとになるものです。また、健康的な生活リズムや生活習慣の確立につながります。規則正しい生活習慣を身に付け、元気な1日をすごしましょう。

“めざまし時計”は脳にある?

私たちは1日を24時間で生活しています。しかし、私たちの体は25時間の時計(体内時計)で動いており、毎朝、太陽の光を浴びることで24時間に調整できます。朝、起きたら、まずカーテンをあけましょう。

はじめよう!早寝早起き朝ごはん

早起きからはじめよう!

規則正しい生活リズムを身につけるために、早起きからはじめましょう。朝の光をしっかり浴びて、顔を洗うことでしっかり目が覚めます。8分早く起き、余裕のある朝を心がけましょう。



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると体温が上がり、体や脳にエネルギーが届き、頭がスッキリ目覚めます。また、規則正しい生活リズムを整えることができます。

ぐっすり眠ろう!

ぐっすり眠ると朝スッキリと起きることができ、昼間も元気に過ごせます。寝る前のスマートフォンやゲームは控え、十分な睡眠をとるようにしましょう。

