

食育 メール

三 条 市



朝ごはんを食べよう!

新年度や新学期が始まり、毎日忙しい日々を過ごしている人も多いのではないのでしょうか。そんな毎日を元気に過ごすためにしっかりと食べてほしいのが「朝ごはん」です。一日の元気の源である朝ごはん、是非参考にしてください。

朝ごはんのポイント



主食をしっかり食べよう

ごはんやパン、麺などの主食をしっかり食べましょう。炭水化物を分解してできるブドウ糖は脳や体を動かすエネルギー源として働きます。



おかずもしっかり食べよう

脳や体を動かすエネルギー源であるブドウ糖は、おかずに含まれる他の栄養素と一緒にすることで、効率的に体の中で代謝されます。脳の働きをアップするには主食とおかずを組み合わせる食べ方がポイントです。

朝ごはんの内容と脳の働きに関する研究で、対象者に①から③の条件で朝ごはんを食べてもらい、その後計算問題を解いた結果、③ごはんとおかずと一緒に食べた人は徐々に計算速度がアップし、その他の条件の人はダウンしました。



時間がない朝は…



具だくさんのみそ汁

で満足朝ごはん



忙しい朝には、ごはんと具だくさんのみそ汁だけでも十分栄養たっぷりの朝ごはんになります。また、みそ汁は前日に作っておくことで、時間短縮にもなります。

みそ汁には、体の調子を整えてくれる野菜、きのこ、海藻や、体を作ってくれる肉、たまご、大豆製品などのたんぱく質源をたっぷり入れましょう。野菜に比べて肉類は少し少なめがポイントです。

みそ汁
365

その日の気分で好きな具材を入れれば毎日違った味わいになります。

① 朝ごはん抜き ② 主食のみ



徐々に
計算速度が
ダウン



③ 主食とおかず数品



徐々に
計算速度が
アップ



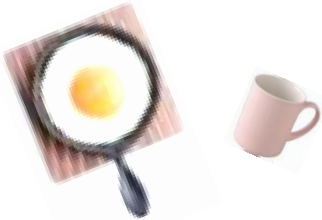
ブロッコリー、にんじん
しめじ、ベーコン



キャベツ、ニラ
トマト、豚肉

簡単 朝ごはんレシピ

朝ごはんを食べて
元気に過ごしましょう。



台所にある食材を使って火を使わずに作れる簡単なレシピを紹介합니다。明日の朝ごはんの参考にしてみてください。

ごはんで



混ぜて焼くだけ
「簡単リゾットドリア」



ごはんを牛乳(大3)、たまご(1個)、コンソメ(小1/2)、塩こしょう(少々)、輪切りにしたウインナー(1本)を混ぜて、電子レンジで1分加熱し、チーズをのせてトースターで5~7分焼いてできあがり!

食パンで



のせて焼くだけ
「具だくさんトースト」



食パンに野菜やハム、ツナ缶など、お好みの食材をのせてトースターで5分ほど焼いたらできあがり! 休日は家族みんなで一緒に作っても楽しいですね。



時短ワザ



ゆでた野菜をストック

野菜が足りないときにすぐ出せて便利です。みそ汁の仕上げに入れると、彩りもよくなります。

味が決まる! 合わせ調味料

炒め物を作る時、味が決まらなくて時間がかかってしまう…。そんなときは瓶などに合わせ調味料を常備しておくとう便利です。



配合比率

次の比率で調味料をよく混ぜてできあがり!

- しょうゆだれ●
しょうゆ1:酒1:みりん1
- みそだれ●
みそ3:砂糖1:酒1:みりん1

使いたい時に
すぐ使える!

作る際には、煮沸消毒した容器に入れて保存しましょう。冷蔵で2週間ほど保存可能です。

旬の食材紹介 4月は“アスパラガス”

独特の風味と食感がおいしいアスパラガス、私たちが食べているのは、若い茎の部分というをご存じでしたか。

新潟のアスパラガスは、雪解けの水や豊富な日照のおかげで、軟らかく甘み強いのが特徴です。

- ☆穂先が紫色のもの…うまみがギュッとつまっている証
- ☆太いもの…軟らかく、えぐみが少ない

目利き



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

三条市もお花見日和になりましたね。この週末のお花見で、少し前に流行した「おにぎらず」に挑戦しました。握らないおにぎりだから、「おにぎらず」。皆さんは御存知ですか?

普通に握ってあるおにぎりの方がおいしいと思っていましたが、彩りが良い具材を入れると、とてもきれいな断面になります。お花見のお弁当として、桜に負けないくらい(?)華やかで見栄えがしました。行楽には見た目でも楽しめる食事があるとワクワクしますね。



食育の視点の主要施策 (食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進 (ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承 (食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは1g 塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や	
	未満		未満	治療中の方	6g
					未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp