

朝ごはん欠かさず食べています！



パン派



増永早苗さん・幸輝くん親子（合志市）

カリッと焼いた食パンに、日替わりでブルーベリージャムや納豆、チーズをのせて、青汁を混ぜた牛乳や海藻類と一緒に食べています。休みの日には、自然と早起きして子どもたちも朝ごはんを作ります。毎朝、家族そろっての朝ごはん。3食しっかり食べているので、風邪を引きにくく、体調を崩しても治りが早いですね。

お米派
たまにパン



服部さん・岩橋さんファミリー（菊池市）

晩ごはんの残りやお弁当の残り朝ごはんを作っています。いつもはお米ですが、たまにパンを出すこともありますね。子どもたちはヨーグルトや納豆が好きで、毎朝食べています。好き嫌いもなく、らっきょうや梅干しだって食べるんですよ。朝ごはんを食べる習慣があることで、何でもおいしく食べられるのだと思います。

お米派



吉村文哉さん・花菜さん夫妻（菊陽町）

お弁当や晩ごはんの残りをおかずにして朝ごはんを食べています。子どものころから毎朝欠かさず食べているので、今でもしっかり食べることができているのだと思います。朝ごはんを食べないと体が動きません。毎日の元気の源です。胃腸の調子も良く、便秘とは無縁ですね。3食きちんと食べて体型も維持しています。

パン派



坂田さんファミリー（大津町）

朝ごはん食べるパンは自分の家で焼いています。市販されているパンには食品添加物が入っているものもあるので、自分で作っているんです。焼きたてのパンは、外はカリカリ、中はふわふわでとってもおいしいですよ。栄養のバランスを考えて、パン以外にも野菜やハム、ウインナーなどは必ず出すようにしています。



みそ玉で作る簡単みそ汁
①みそ、ネギ、かつお節を混ぜ、スープン1杯分くらいの大きさに丸める。たくさん作ってラップに包み冷凍庫に保存すると便利♪
②お湯を注いで出来上がり。

ちりめんじゃこと
ホウレンソウの和え物
①刻んだホウレンソウをレンジで3分ほど温めて水気を絞る。
②ちりめんじゃこと混ぜてしょうゆをたらす。

あなたの朝食は
お米派ですか？
パン派ですか？
それとも……？

朝ごはんのチカラ

The power of breakfast



ちりめんじゃことネギのトースト
①パンにマヨネーズを塗ってちりめんじゃこをのせる。
②刻んだネギをちらし、チーズをのせて焼く。ネギはピーマンでも可

①ブチトマトはくし型切りにし、ホウレンソウは軽く下ゆでし、ロサイズに。
②水が沸騰したらコンソメを入れて①を加える。
③②に溶き卵を入れふわっと浮いてきたら出来上がり。お好みでコーンやチーズ、ニンジンを入れてもGOOD!

ブチトマトとホウレンソウのスープ



朝ごはん、ちゃんと食べていますか。「朝は忙しくて……」「朝は寝ていたい」「胃袋を満たせば何を食べても大丈夫」「ダイエット中だから食べない」。こんな声をよく耳にします。

私たちの食生活は、生活スタイルの多様化に伴い大きく変化してきました。平成23年度熊本県民健康・栄養調査では、朝ごはんを食べていない人が20歳代・40歳代の男性で4人に1人、15～19歳の女性で5人に1人と多くなっています。また、成長期で最もエネルギーを必要とする10歳代でも朝ごはんを食べない人が増えています。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大事なエネルギー源です。朝ごはんの効果について考えてみましょう。

健康づくり推進課
管理栄養士 梶原裕子



朝ごはんは、脳と体を目覚めさせ、1日の始まりを知らせてくれます。米やパンに含まれるブドウ糖が脳の動きを活発にして、集中力や記憶力を高めます。やる気があります。肉や魚、卵などのタンパク質が体温を上げて体の動きを良くします。また、食べることで胃や腸を刺激し便通を良くします。

朝ごはんを食べないと代謝が低下し、太りやすく生活習慣病にもなりやすいです。寒い季節の朝ごはは、パンやごはんだけでなく、残り野菜で手軽に作れる温かい汁物、卵や牛乳、果物などもプラスしてバランスよく取りましょう。

夜寝るのが遅かったり、夜遅い食事や食べ過ぎたりすると、翌朝の食欲低下につながります。まずは、朝ごはんを食べる習慣に変えて生活リズムを作りましょう。