

1日のスタートは朝食から

～毎日の朝食が楽しみになる

朝食作りのコツ～

保健センターだより

令和4年度Vol. 2

(令和4年5月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける

健康づくり～我孫子市～

なんで朝食が必要？

夕食から起床までに使った脳のエネルギーを補うために朝食が必要です。



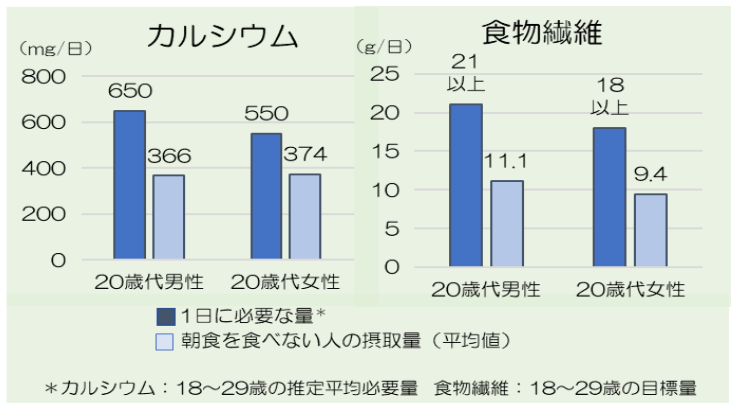
脳は、炭水化物に含まれる“ブドウ糖”をエネルギー源として使いますが、ブドウ糖は、体内に少ししか貯蔵できません。脳は寝ている間も働き続けているため、夕食から10時間程度経過した起床時には脳のエネルギーが不足しており、朝食でエネルギーを補給しないと集中力や記憶力も低下してしまいます。午前中から脳をしっかり働かせるために、朝食をとり、脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給しましょう。

朝食を食べると、こんないいことが！

其の1

栄養バランスがよくなる！

朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が大きく足りていないことがわかっています。必要な栄養量を1日2食でとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。朝食を食べて無理なく必要な栄養量をとりましょう。



其の2

生活習慣病を予防する！

朝食を抜いた低血糖状態で昼食をとると、血糖値が急激に上昇するため身体に負担がかかり、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。1日3回の規則的な食事でも血糖値を安定させましょう。

引用：農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

時短でバランス朝食のコツ

バランスのよい朝食は、主食・主菜・副菜がそろったもの。コツさえつかめば、時間をかけずにバランス朝食が作れます！

+α ヨーグルトでカルシウムUP。いちごやバナナなど、そのまま食べられる果物でビタミンや食物繊維UPを狙っても。

主食 シリアルは、牛乳をかけるだけ。食物繊維が多いものなど、様々な種類があります。

ちょっと足りない時 チーズやかまぼこ、缶詰など、調理をしなくていいものは、時間のない朝の強い味方。

副菜 温野菜サラダは前日に野菜を切っておけば朝はレンジでチンするだけ。身体も温まります。

主菜 冷凍のとり天。冷凍食品もレンジやオーブントースターなどで加熱するだけなので便利。



みんなの朝食事情

朝は何かと時間がないもの。みんなの朝食を参考に、時間をかけずに朝食を作って朝食習慣を身につけましょう。

Tさん



ステップUP
卵や豆腐などたんぱく質源をプラス!

みそ汁はインスタントでもOK!

メニュー：おにぎり、ミニトマト、みそ汁、りんご煮

《コメント》

おにぎりは冷凍ご飯、みそ汁は前日の残りです。野菜は洗うだけのミニトマトだと切る手間なく楽チン。りんご煮は休日に作ったつくりおきデザートです。

Sさん



ステップUP
お茶漬けに冷凍ほうれん草など野菜をプラス!

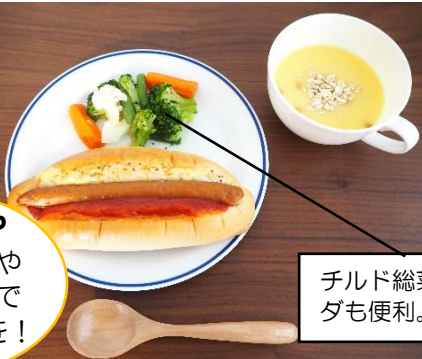
お茶漬けの素の代わりにだし素だけでも。

メニュー：焼きおにぎり茶漬け、ホットミルク

《コメント》

冷凍焼きおにぎりのパッケージにチーズとお茶漬けの素をかけてお湯を注ぐと書いてあったので、試してみました。簡単で身体も温まります。

Kさん



ステップUP
ヨーグルトやチーズなどでカルシウムを!

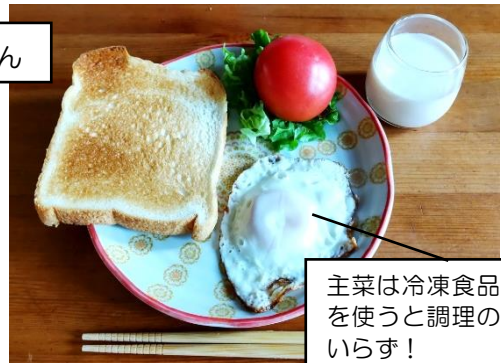
チルド総菜サラダも便利。

メニュー：ウインナーパン、冷凍野菜サラダ、コーンスープ

《コメント》

総菜パンはたんぱく質がとれるものを選びます。冷凍野菜はレンジでチンするだけ。食物繊維もとれるようにスープにオートミールを加えて食べています。

Uさん



主菜は冷凍食品などを使うと調理の手間いらず!

メニュー：トースト、目玉焼き、トマト、牛乳

《コメント》

丸ごとトマトは子どもが好きなので。牛乳でカルシウムをとれるようにしています。バランスに気をつけて主食・主菜・副菜がそろうように準備しています。

6024（ロクマル・ニイヨン）運動普及標語を募集

市では、国が掲げる8020（ハチマル・ニイマル）運動より1歩すすんで、若い世代から歯と口腔の健康を維持し、高齢になっても自分の歯でおいしく食事をとり、心身の健康を保てるよう、60歳で自分の歯を24本以上保つことを目標に、6024運動をすすめています。歯の健康法やむし歯・歯周病にかからない大切さを多くの方が知る機会とするため、標語を募集します。選考後、入賞した作品は我孫子市ホームページ等に掲載し、広く周知してまいります。また、最優秀作品は、千葉県が実施する2次審査会に推薦されます。

【応募方法】

- 応募資格 市内在住・在勤・在学の方
- 応募方法 保健センター窓口、はがき、封書より、標語1点、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号等を明記し申し込み。
- 応募期限 5月31日（火）（必着）
- 問合せ・送付先 我孫子市健康づくり支援課（保健センター）

〒270-1132 湖北台1丁目12番16号 TEL04（7185）1126



《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04（7185）1126