



朝ごはん を食べましょう

朝ごはんの役割

体温が上がり、体が目覚める



寝ている間に使われたエネルギーを補い、集中力が高まる



食べ物が胃の中に入ると大腸が刺激され、便通がよくなる

朝ごはんを食べないと...



眠い、あくびが出る



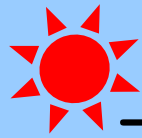
体がだるい、イライラする



集中力に欠け、勉強や仕事に身が入らない



排便のリズムが乱れ、便秘の原因になる



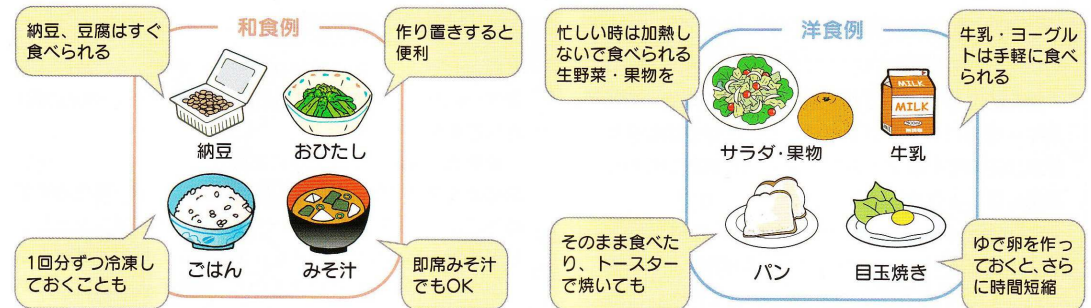
朝ごはん を食べましょう



毎日おいしく朝ごはんを食べるためには…

- ◎夜遅い時間や寝る前に食べない
- ◎生活リズムを早寝・早起きにする
(夜更かししない)
- ◎時間をかけずに朝食づくりを!

時間のない朝でも、簡単にバランス良く食べられる工夫をご紹介します。



【鮭ご飯】

■材料(4人分)

米	2合	枝豆	80g
甘塩鮭	小2切れ	プロセスチーズ	60g
		白ごま	大さじ1弱

■作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 鮭は焼いて骨を取り除き、ほぐす。
- ③ 枝豆はゆでて、さやから出し、チーズは5mm角のダイス状に切る。
- ④ 炊き上がったごはんに、鮭、枝豆、チーズを混ぜ合わせ、ごまをふる。

【レンジでマフィン】

■材料(小カップ3~4個分)

ホットケーキミックス	150g
牛乳	100ml
卵	1個
A {	
ウインナー(食べやすい大きさに切る)	1~2本
コーン	大さじ1

■作り方

- ① 卵、牛乳、ホットケーキミックスをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ② コーヒーカップなどの型に①を入れ、Aを加え、軽く混ぜる。
- ③ ②を電子レンジにかける。(1個:1分半~2分)

*電子レンジは様子を見ながら、時間を調整します。