

朝ごはん欠かさず食べています！

パン派



坂田さんファミリー（大津町）

朝ごはんに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。

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。子どものころから朝欠かさず食べていますので、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。

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で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。

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。

健康福祉課
栄養士 木下美恵



朝ごはん
眠っていた体が目を覚ます

朝ごはんは眠っていた体を起こし、脳へのエネルギー補給を行うための大事な食事です。朝ごはんを食べないと食生活のリズムが乱れ、肥満ややせすぎにつながるなど健康上好ましくありません。生活のリズムを正し、一日3食、朝・昼・夕としっかり取るよう習慣付けましょう。

朝ごはんをきちんと食べることは生活習慣病などの予防にもつながります。朝食はパンと牛乳（もしくはごはんとおみそ汁）だけでなく、野菜も取るようにしましょう。

野菜にはビタミンや食物繊維などの栄養素が含まれており、体の調子を整えたり便通を良くしたりします。野菜ジュースやサプリメントはあくまで補助食品なので、できる限り生の野菜を取ることを心掛けましょう。



あなたの朝食は
お米派ですか？
パン派ですか？
それとも……？



みそ玉で作る簡単みそ汁
①みそ、ネギ、かつお節を混ぜ、ブレンダー1杯分くらいの大ききスに丸める。たくさん作ると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。

朝ごはんのチカラ

The power of breakfast



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。



プチトマトとホウレンソウのスープ

①プ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一口サイズに。
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ふわに浮いてきたら出来上がり。お好みでコーンやチーズ、にんじんを入れてもブッド！

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。