

# 朝ごはん欠かさず食べています！



あなたの朝食は  
お米派ですか？  
パン派ですか？  
それとも……？



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。

みそ玉で作る簡単みそ汁  
①みそ、ネギ、かつお節を混ぜ、スプー  
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。



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作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。



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、青汁入りの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。



パン派

坂田さんファミリー（大津町）

朝ごはんを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）

朝ごはんはみそ汁と晩ごはんの残りをおかずにして食べています。子どもたちも毎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。

## 朝ごはんのチカラ

The power of breakfast



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  
わっと浮いてきたら  
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  
グッド！

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。

**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歳代の男性で約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。

### 朝ごはんを入れよう！ 「3つのスイッチ」

朝ごはんを食べることで体に「3つのスイッチ」が入ります。一つ目は「脳のスイッチ」。食べ物がかむことで脳に血液を送り、目が覚めて集中力が上がります。米やパンに含まれる炭水化物は脳に必要なエネルギーになります。

二つ目は「体のスイッチ」。肉や魚、卵などに含まれるタンパク質が体温を上げます。体の動きが良くなり、とっさの反応ができるなど事故防止にもつながります。

三つ目は「おなかのスイッチ」。野菜などに含まれる食物繊維が腸に刺激を送り排せつを促します。朝ごはんを習慣付けることで便秘の予防や解消にもつながります。実はこの機能は朝ごはんにはありません。

炭水化物、タンパク質、食物繊維をバランスよく取ることも朝ごはんの大切なポイントです。



健康推進課  
管理栄養士  
原田綾子

# こんな朝ごはんいかが？



作り置きでもよし！晩ごはんの残りでもよし！  
菊池地域の新鮮な農産物で作った栄養満点の朝ごはん☆  
どうぞお試しください～♪

## ■ホウレンソウ(合志市産)

貧血、風邪、がん予防、高血圧、動脈硬化、肌の老化防止、便秘、虚弱体質改善など

## ■ダイコン(大津町産)

消化不良、胃酸過多、二日酔い、冷え性、胃潰瘍、ニキビ、がん、動脈硬化、のぼせなど

## ■ナス(合志市産)

食あたり、のぼせ、動脈硬化、眼精疲労、がん予防、高血圧など

## ■カライモ(大津町産)

夜盲症、便秘、しみ・そばかす、風邪、動脈硬化、コレステロールなど

## ■ヤーコン(菊池市産)

ダイエット、糖尿病、動脈硬化、血液中の脂質改善、便秘、体内の酸化防止、肝機能促進、コレステロール、高尿酸血症(痛風)など

## ■にんじん(菊陽町産)

美肌、がん予防、冷え性、風邪、乾燥肌、高血圧、視力回復、便秘、むくみなど

## ■ゴボウ(菊池市産)

むくみ、美肌、便秘、精力増強、高血圧、がん予防、動脈硬化など



卵焼き(4人分)  
ホウレンソウ.....50g  
卵.....4個  
サラダ油.....小さじ2

焼きナス風和え物(4人分)  
ナス.....200g  
だし汁.....大さじ2  
濃口しょうゆ.....小さじ2  
かつお節.....4g

ヤーコンのきんぴら(5人分)  
ヤーコン.....500g  
ニンジン.....300g  
ごま油.....小さじ1  
濃口しょうゆ.....大さじ1  
砂糖.....大さじ1  
酒.....大さじ2  
赤唐辛子.....1本  
いりゴマ.....適量

今日も一日  
元気モリモリ！



## けんちん汁(5人分)

ゴボウ.....100g  
ニンジン.....200g  
カライモ.....200g  
ダイコン.....100g  
コンニャク.....100g  
木綿豆腐.....400g  
青ネギ.....10g  
サラダ油.....小さじ1  
だし汁.....1000cc  
酒.....大さじ2  
濃口しょうゆ.....大さじ1  
塩.....1g

## Interview with Health Mate



熊本県食生活改善推進協議会  
会長 青木 満 さん

## きちんと食べて元気な体に

う場合があります。食料品を買うときは、使用してある材料やカロリー表示を見る癖をつけてください。

## 早寝・早起き・朝ごはん！

朝ごはんを食べてない子どもは、朝起きられず便秘気味という子が多いです。食べない理由として、ゲームで夜更かしして朝起きれなかったり、夜遅くにお菓子を食べて朝は食欲がなかったりと不規則な生活が挙げられます。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体育の時間は力も出ません。楽しく元氣

## 材料とカロリーをチェック！

中学生を対象にしたアンケートでは、80%の生徒がほぼ毎日朝ごはんを食べているという結果でした。この数値は一見高いように見えますが、中には菓子パンやショートケーキを朝ごはん替わりに食べるなど、必要な栄養が取れていない生徒も含まれています。

例えば、メロンパンは1個で約400kcalあります。これはおにぎり約3個分のカロリーです。必要以上に糖分やカロリーを摂取すると、肥満や糖尿病といった生活習慣病になってしま

## 健康寿命を延ばす鍵は、朝ごはんにあります。規則正しい生活を送りながら、朝ごはんをしっかりと食べて、「GNP(元気で長生きピンピンコロリ)」を目指しましょう。

に学校生活を送れるよう「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。

## 朝ごはん「GNP」

厚生労働省の発表によると、熊本県の平均寿命は全国4位ですが、健康寿命(日常生活に制限のない期間)は全国20位。つまり、寝たきりの人が多いということです。せっかく長生きするからといって元気でいたいですよね。

健康寿命を延ばす鍵は、朝ごはんにあります。規則正しい生活を送りながら、朝ごはんをしっかりと食べて、「GNP(元気で長生きピンピンコロリ)」を目指しましょう。

青木先生オススメ！  
朝食簡単レシピ



## ジャガイモグラタン

①ジャガイモの皮をむいて、薄く切る。  
②①にチーズをのせて電子レンジで10分。牛乳と一緒に食べればグッド！

## 朝ごはん心も体も健康に！

毎日を元気に過ごすためには「規則正しい生活」「朝・昼・晩の食事」が基本です。朝ごはんを食べることは、その第一歩です。朝ごはんは、体調や生活リズムが整うだけではありません。家族で食卓を囲むことで会話が生まれ、コミュニケーションもとれます。親から子、孫へと食べることの大切さを伝えていくためにも、朝ごはんは大事な時間です。

「早寝・早起き・朝ごはん」。朝からしっかりエネルギーをチャージして、気持ちよく1日をスタートしましょう。

それでは皆さんと一緒に、「いただきます！」

菊池地域合同特集「朝ごはんのチカラ」(完)

「いただきます」ができました！

