



# 朝ごはんの役割

## ～生活リズムを整えるポイント～



新しい1年を迎え、何かに挑戦したいという気持ちを抱いている方も多いことでしょう。体を動かすことや勉強するなど、人それぞれ思いは違ってても、何かに挑戦するための原動力は「こころとからだ」が健康であることです。その健康づくりの第一歩は生活リズムを整えることです！！

## 生活リズムを整えるポイント



### ①朝日を浴びる

太陽の明るい光を感じることで、体内時計がリセットされます。天気の悪い日でも、カーテンを開け朝日を取り入れましょう。

### ②食事の時間を一定に

1日3回の食事の時間が決まっていると胃酸の分泌がよくなり、消化がよいだけでなく免疫力も高まります。また、夕食の時間が一定になると就寝時間も整いやすくなります。

### ③朝ごはんを食べる

朝ごはんは、からだの目覚まし時計です。空腹のままでは体が温まらず、集中力も鈍くなってしまいます。

## 朝ごはんの役割

### ①脳への栄養補給

脳を働かせるためには、ブドウ糖が必要ですが、ブドウ糖は体の中に大量に貯めておくことができません。そのため、朝ごはんを食べて、午前中の脳のエネルギー源を得ることが大切です。仕事や勉強を能率よく進めるために、朝ごはんを食べて、エネルギーを補給しておきましょう。

### ②体温を上げる

体温が低い状態の身体は動きにくく、思わぬ怪我につながる場合があります。スポーツの前にウォーミングアップが必要なのはこのためです。睡眠中は平常時より体温が低いため、朝食を食べて体温を上昇させることは、怪我の予防にもつながります。

### ③便秘解消

便秘は、食事に食物繊維が不足していることも原因の一つですが、朝トイレに座る時間をとれないことや、朝ごはんを食べないために便意が起きないことも原因です。朝ごはんには、朝1番に腸を刺激し、排便を促す働きがあります。

### ④肥満防止

朝ごはんを食べないなど食事の回数を減らすと、次の食事を食べ過ぎがちです。また身体の中は、長時間食事を食べないと、いざというときのための脂肪を蓄えておこうと働いてしまいます。これが肥満の原因の一つになります。



元気で快適な一日を過ごすためには、朝ごはんを食べましょう！



## 1月のレシピ(1人前)

- ★簡単きりたんぽ鍋
- ★ほうれん草と油揚げのごまみそ和え
- ★なめたけ長芋
- ★ヨーグルトムース

一人前あたり	
エネルギー	611kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	20.4g
炭水化物	83.8g
食塩相当量	2.9g



## きりたんぽ鍋

鶏もも肉	50g
ごぼう	15g
まいたけ	15g
長ネギ	15g
せり	15g
にんじん	20g
白菜	30g
ご飯	85g
手羽先がら(だし用)	適量
長ネギ(緑の部分・だし用)	適量
生姜(だし用)	適量
水	200g
こいくちしょうゆ	9g
みりん	9g
酒	9g

- ①ご飯を炊いておく。炊きたてのご飯を粘りが出るまですりこ木でつく(ご飯の粒が残る程度につぶす)。塩水を手につけ、小判型に形を整える。
- ②①のご飯をフライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ③鍋に水、手羽、長ネギの青い部分、生姜を入れ、鶏がらスープを作り、具材は取り出す。
- ④ごぼうはささがき、長ネギは斜めスライス、セリは4~5cm幅、人参は花形の飾り切りに切り、舞茸は手でほぐしておく。
- ⑤③のスープに調味料を加え、煮立ったところで、鶏肉、ささがきごぼう、人参を入れて煮る。
- ⑥鶏肉、ごぼう、人参に火が通ったところで、まいたけ、白菜を入れる。
- ⑦ほかの材料が煮えたところで、長ネギ、きりたんぽを入れ、味がしみたらセリを加えて出来上がり。



## ほうれん草と油揚げのごまみそ和え

ほうれん草	70g
油揚げ	5g
人参	5g
すりごま	0.5g
こいくちしょうゆ	1.2g
みそ	4g
砂糖	2g
かつおだし	5g

- ①ほうれん草は洗って3~4cm幅に切り、塩を入れた熱湯でさっとゆでる。火が通ったら冷水で粗熱をとり、水気を絞る。
- ②人参は細切りにし、さっとゆでる。
- ③油揚げは薄切りにし、さっと熱湯にくぐらせて、水気を絞る。
- ④かつおだしで、しょうゆ、みそ、さとうを混ぜのばして、ほうれん草、人参、油揚げと和え、最後にすりごまを混ぜて出来上がり。

## なめたけ長芋

なめたけ	10g
長芋	50g
刻みのり	適量

- ①長芋は太さ約1cm、長さ約4~5cmの短冊切りにする。
- ②ボウルになめたけ、長芋を入れ混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、上からのりを散らして出来上がり。

## ヨーグルトムースケーキ

ヨーグルト	70g
牛乳	7g
砂糖	10g
粉ゼラチン	1.5g
生クリーム	20g
レモン（果汁も果皮も使用します）	
ビスケット	10g
ブルーベリージャム	適量

- ①ゼラチンはお湯でふやかしておく。生クリームは泡立て器で6分立てにする。レモンは皮の表面をすりおろし、果汁を絞っておく。
- ②ビスケットはフードプロセッサー（あるいは袋と麺棒など）で細かくし、型の底に敷く。  
※今回はエネルギーの関係上バターを使用していませんが、砕いたビスケットにバターを加えるとしっとりさらに美味しくなります。
- ③鍋に牛乳、砂糖を加え火にかけ、砂糖が溶けたら、火を止めてゼラチンを加え溶かす。
- ④①で6分立てしておいた生クリームにヨーグルトを加えよく混ぜ、③を加えさらに良く混ぜる。
- ⑤レモンの皮のすりおろしとレモン果汁を④に加え、②のビスケットを敷いた型に流し入れ、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。上からジャムをのせて出来上がり。