

# マイスタイル 朝ごはん



岡山県

amitsa

## クイズにチャレンジ! ①

### 食べ物クイズにチャレンジしてみよう!

食べ物や朝ごはんに関するクイズが全部で10問あります。右側は、お子様と一緒にどうぞ。

**Q1** 英語の朝ごはん(=BREAKFAST)はどんな意味?

**Q3** 人の体内時計。1日は24時間より長い? 短い?

**Q5** 朝ごはんを食べない習慣の方が肥満になりやすい? なりにくい? どっち?

**Q7** お米一粒で、どれくらいの米粒が実るでしょうか?

**Q9** トウモロコシのひげ。正体は何?

**Q2** 赤い色で上から読んでも下から読んでも同じ名前の野菜ってなあに?

**Q4** おみそ汁の中に入っているかめってどんなかめ?

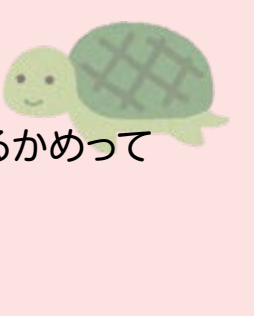
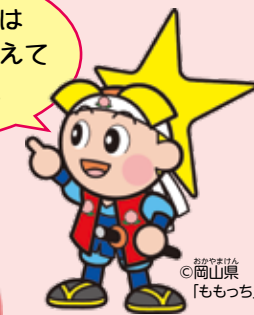
**Q6** ボールを5つ集めると出てくる食べ物はなーんだ?

**Q8** あんぱん・食パン・カレーパン。人の言うことをよく聞くのは、どれ?

**Q10** むいても、むいても終わらない。切るとみんなが泣いちゃう野菜ってなあに?

右側のクイズは絵もヒントに考えてみましょう!

クイズの答えは次のページ以降にあるよ!



## 朝ごはんで元気サイクル ②

### 朝ごはん生活には「コツ」がある!

朝起きて、朝日を浴びることで体内時計が整います。

#### サーカディアンリズム(概日リズム)について

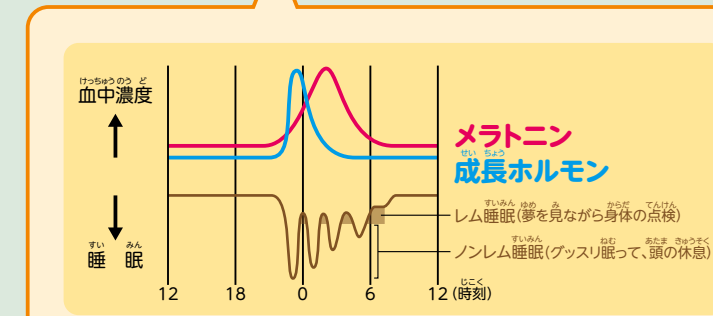
人の体内における、体温やホルモン分泌など体の基本的な機能の周期リズムのことです。体内時計とも呼ばれています。

**[Q3の答え]** 人の体内時計の1日の周期は、24時間よりも長い。



#### 朝ごはんと生活リズムの関係について

朝起きる時間が遅いと、朝ごはんを食べる回数や食べる人の割合が少ない傾向があるという研究結果があります。まずは「早起き」から朝ごはん生活をスタートしてみましょう!



**メラトニンとは?**  
サーカディアンリズム(概日リズム)の調節作用を持つホルモンの1つ。催眠作用があり、スムーズな入眠を促します。朝日を浴びることでメラトニンの分泌が整い、質の高い睡眠につながります。

**成長ホルモンの働き**  
背を伸ばす。筋肉を強くする。  
代謝を促進する。体調を整える。

## STEP別 栄養バランスアップのコツ

**STEP 1** たんぱく質(赤)と野菜類(緑)が少ない

**+ 赤や緑をプラス!**

|             |        |         |         |
|-------------|--------|---------|---------|
| ヨーグルト       | 牛乳     | ゆで卵     | 魚肉ソーセージ |
| コンビニおにぎり 1個 | サラダチキン | 果物(バナナ) | 果物(みかん) |
| 野菜ジュース      |        |         |         |

**STEP 2** 野菜類(緑)が少ない

**+ 緑をプラス!**

|    |     |       |      |
|----|-----|-------|------|
| ネギ | 青シソ | ミニトマト | 冷凍野菜 |
|----|-----|-------|------|

**納豆(赤)を変えてもOK!**

|      |    |     |       |
|------|----|-----|-------|
| 白玉焼き | 豆腐 | しらす | ソーセージ |
|------|----|-----|-------|

**STEP 3** 栄養バランスが良い!

**栄養バランスアップのコツ**

- ★野菜を茹で、冷蔵・冷凍しておく。→味噌汁・スープに入れる。卵と一緒に炒める。など色々活用!
- ★忙しい時は、「カット野菜」も活用。
- ★簡単だしで、減塩&うま味アップ。→昆布を水につけて、冷蔵庫においておく。(保存期間は3日。)

**バランス朝ごはん(パンの場合例)**

- チーズトースト(4枚切り1枚)
- 白玉焼き
- 簡単ミネストローネ
- バナナ

※グラフの基準は、20代女性(活動レベルI)の1食あたり(%)

**【お問合せ】岡山県保健医療部健康推進課**  
〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6  
Tel. 086-226-7328

【参考資料】●e-ヘルスネット(厚生労働省) ●朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの? (農林水産省)

朝ごはん STEP 3

1食に赤・黄・緑をそろえましょう



朝食準備のスピードアップ

- ★ 時間がある時に準備する
- ★ パターンを決めておく
- ★ 夕食の残りものを活用

Point!

切っておく

茹でておく

下味をつけておく



卵焼きサンド

- ①玉ねぎ・にんじんを炒めて、塩こしょうで味をつける。
- ②溶き卵を加えて焼く。
- ③②をパンにはさむ。



ツナにんじんサンド

- ①にんじんをすりおろす。
- ②①にツナを加えて、マヨネーズで和える。
- ③②をレタスとともにパンにはさむ。



簡単ミネストローネ

- ①キャベツ・にんじん・ソーセージを水で煮る。
- ②コンソメ・ケチャップ・塩こしょうで味をつける。



オニオンスープ

- ①玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ②水・コンソメ・ソーセージを入れて煮る。
- ③塩こしょうで味をつける。



豆腐とわかめの味噌汁

- ①大根をだしで煮て、カットわかめ・豆腐を加えて煮る。
- ②味噌を溶き入れて、ネギを加える。



小松菜と揚げの煮物

- ①油揚げや平天・小松菜・もやしを、だしで煮る。
- ②しょうゆで味をつける。



ピーマンの変わりソテー

- ①ピーマン・にんじんを炒める。
- ②柔らかくなったらハムを加えて炒める。
- ③ソースで味をつける。



卵とじ丼

- ①玉ねぎ・にんじんをだしで煮る。
- ②醤油で味付けする。
- ③卵でとじて、ご飯にのせる。



簡単カレーライス

- ①玉ねぎ・にんじん・ミートボールをま油で炒める。
- ②だしを加えて煮て、ツナを加える。
- ③塩こしょうで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ツナ中華丼

- ①玉ねぎ・にんじん・エノキダケをごま油で炒める。
- ②だしを加えて煮て、ツナを加える。
- ③塩こしょうで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ピリ辛ソーセージ丼

- ①ソーセージ・キャベツ・ネギを炒める。
- ②七味唐辛子・砂糖・しょうゆで味付けをする。



4 朝ごはん STEP 1・2

朝ごはん STEP 1・2

朝食をとらない理由の一つに「朝食が用意されていないから」があります。朝食をきちんと食べるため、用意が簡単なものから始めてみましょう。朝は時間がない、食欲がないという方も、まずは以下のステップにそって、できることから始めてみませんか。

ステップアップを目指しましょう!

簡単に食べられるものから始めてみよう

2種類以上組み合わせ食べてみよう

| STEP 0  | STEP 1   | STEP 2   |
|---|--|--|
| <p>サプリメント・栄養ドリンクのみ</p> <p>コーヒー・嗜好飲料のみ</p> <p>菓子のみ</p> <p>何も食べない</p> | <p>おにぎり</p> <p>トースト</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>果物</p> <p>野菜ジュース</p> | <p>おにぎり + 野菜ジュース</p> <p>トースト + ヨーグルト + 果物</p> <p>慣れてきたら、ご飯やトーストのアレンジにも挑戦</p> |

★ご飯やパンにトッピング



★電子レンジでお手軽に

マグカップオムレツ

マグカップケーキ

お好みの野菜で! 冷凍野菜(ほうれん草・コーンなど)でもOK

お好みでプラス マヨネーズ

お好みでプラス チーズ

ご飯を炊き忘れていた時や、パンを切らしていた時のために、パックご飯やホットケーキミックスを常備しておく便利です。

3 朝ごはんの良いこといっぱい!

朝ごはんを食べると、良いこといっぱい!

心も健康に

朝ごはんを毎日食べている人は、食べていない人と比べて、ストレスを感じていない人が多いという研究報告があります。

よく噛んで食べることで、「セロトニン」の分泌が高まります。



【セロトニンとは?】  
脳内の神経伝達物質の1つ。精神を安定させる働きをする。

朝から元気に!

朝ごはんを食べると、体温や血糖値が上昇し、仕事や勉強への集中力もアップします。



1日に必要な栄養素量を摂取しやすくなる

朝ごはんを食べずに、1日2食にすると、1日に必要な栄養素量を摂るためには、1食でたくさんの量を食べる必要があるので大変です。

排便のリズムが作られる

朝ごはんを食べて、胃の中に食べ物が入ると、腸の運動が促されます。毎日朝ごはんを食べて、朝の排便習慣を身につけましょう。

朝ごはんを食べることで、朝の目覚めが促され、体内時計が整います。



体内時計が整う

体内時計が乱れてしまうと、「肥満になりやすい」「よく眠れない」などの原因の1つになります。

【Q5の答え】  
朝ごはんを食べない習慣の方が肥満になりやすい。