

マイスタイル 朝ごはん



岡山県

animitsu

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。

右側のクイズは 絵もヒントに考えて みましょう!



Q1 英語の朝ごはん(=BREAKFAST)は どんな意味?

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?

Q3 人の体内時計。1日は24時間より 長い? 短い?

Q4 おみそ汁の中に入っているかめって どんなかめ?

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?

Q6 ボールを5つ集めると出てくる 食べ物はなーんだ?

Q7 お米一粒で、どれくらいの米粒が美る でしょうか?

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?

Q9 トウモロコシのひげ。正体は何?

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

Q1 英語の朝ごはん(=BREAKFAST)は どんな意味?

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?

Q3 人の体内時計。1日は24時間より 長い? 短い?

Q4 おみそ汁の中に入っているかめって どんなかめ?

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?

Q6 ボールを5つ集めると出てくる 食べ物はなーんだ?

Q7 お米一粒で、どれくらいの米粒が美る でしょうか?

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?

Q9 トウモロコシのひげ。正体は何?

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

クイズの答えは 次のページ以降に あるよ!

岡山県「ももっち」

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!

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。

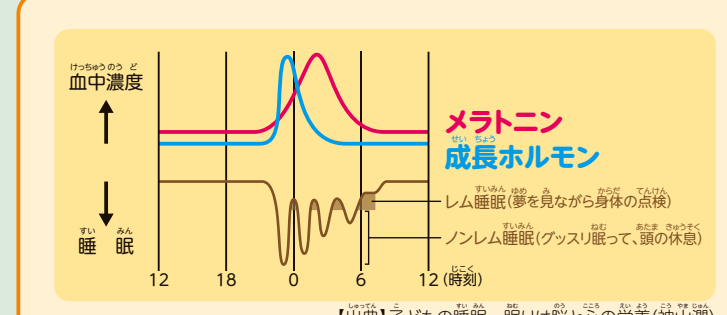
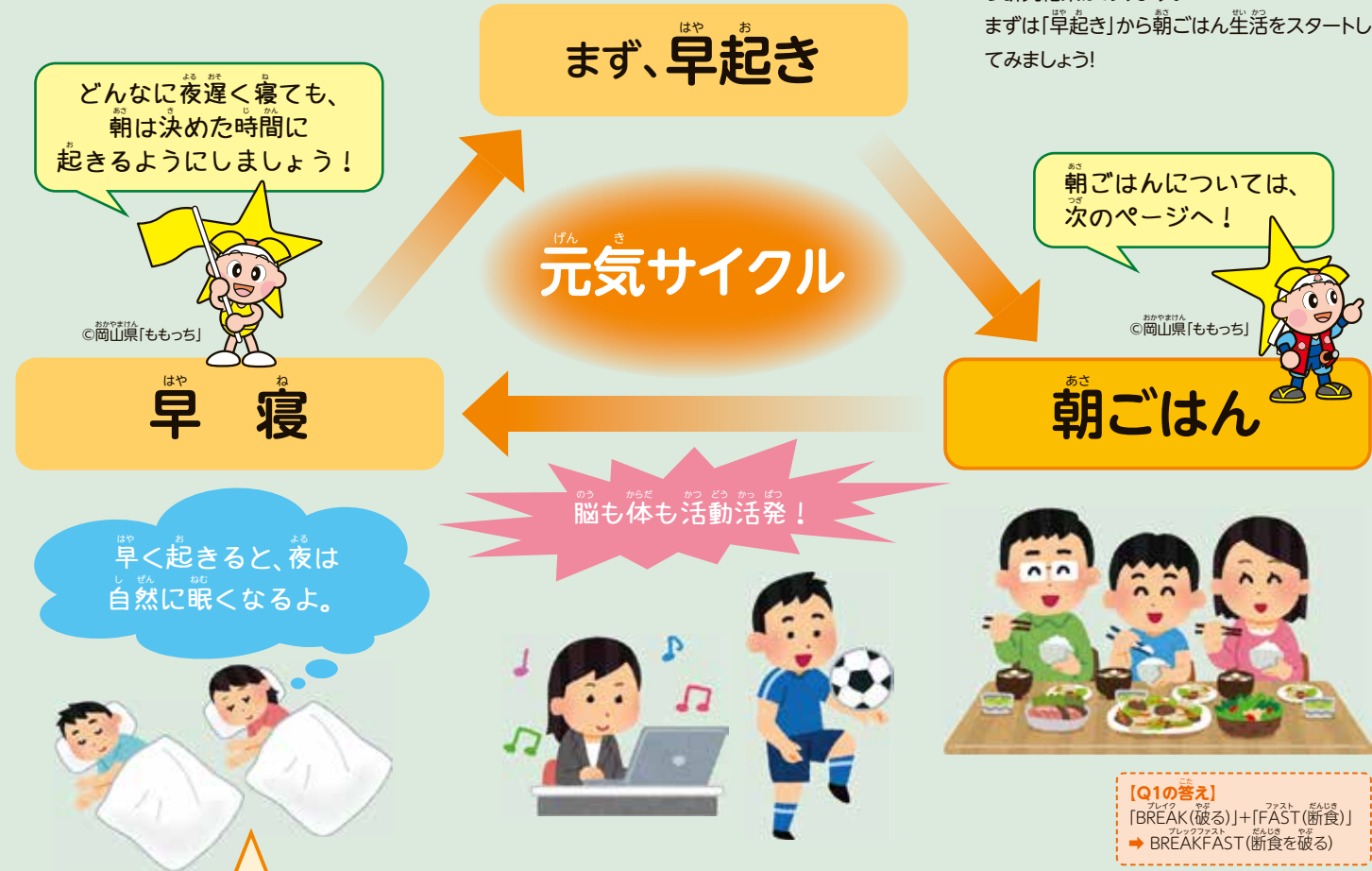
[Q3の答え] 人の体内時計の1日の周期は、24時間よりも長い。



朝起きて、朝日を浴びることで 体内時計が整います。

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

コンビニおにぎり 1個

+ 赤や緑をプラス!

ヨーグルト	牛乳	ゆで卵	魚肉ソーセージ
サラダチキン	果物(バナナ)	果物(みかん)	野菜ジュース

エネルギー: たんぱく質、脂質、炭水化物

STEP 2

野菜類(緑)が少ない

ご飯

+ 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
------	----	-----	-------

エネルギー: たんぱく質、脂質、炭水化物

STEP 3

栄養バランスが良い!

納豆(赤) ヨーグルト(赤) 野菜たっぷり味噌汁(緑)

栄養バランスアップのコツ

- ★野菜を茹でて、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。
- ★簡単だして、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)の1食あたり(%)

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

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大豆をだしで煮て、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・ミートボールを水で煮る。
- ②カレーを溶かす。



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。



丼などは食器の洗い物が少ないので、忙しい朝にピッタリ!



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!

2種類以上組み合わせる食べてみよう

簡単に食べられるものから始めてみよう

STEP 0: サプリメント・栄養ドリンクのみ / コーヒー・嗜好飲料のみ / 薬のみ / 何も食べない

STEP 1: おにぎり / トースト / ヨーグルト / 牛乳 / 果物 / 野菜ジュース

STEP 2: おにぎり + 野菜ジュース / トースト + ヨーグルト + 果物

★ご飯やパンにトッピング

お茶をかけてお茶漬けにしてもOK!

ご飯: カツオ節, 梅, 青シソ, のり・のり佃煮, 納豆, 塩昆布, 鮭フレーク, ネギ, ごま

トースト: チーズ, トマト, ピーマン, カット野菜, ハム, マヨネーズ, ケチャップ, 卵

ツナ: ツナ, トマト, ピーマン, ケチャップ

【Q7の答え】お米1粒で約500粒の米粒が実る。

★電子レンジでお手軽に

マグカップオムレツ: 食材をマグカップに入れて混ぜて、電子レンジで完成!

マグカップケーキ: お好みの野菜 + お好みでプラス / ホットケーキミックス + 牛乳 + お好みでプラス / チーズ

【Q9の答え】トウモロコシのひげの正体は、「めしべ」。

【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。

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。