

朝ごはんの良いこといっぱい! ①

朝ごはんを食べて体内時計をリセット

私たちの体の中には、**時計**がある?

ヒトの体の中には、1日周期でリズムを刻む**体内時計**があります。
体内時計の周期は、通常24時間より長めに設定されています!



24時間より長い体内時計は、どんどんズれていくの!?

体内時計を整えないとズれてしまいます!
さらに就寝前にスマートフォンやPCなどの光を浴びると、
体内時計が遅くなります!



体内時計を整えるには、①朝日を浴びる ②朝ごはんを食べることがポイントです!
まずは、**早起き**から始めましょう!



睡眠時間もしっかり確保しましょう!
睡眠不足になると、血液中の食欲を増すホルモンが増えて、
満腹感を感じさせるホルモンが減ってしまいます。
つまり、**睡眠不足は太りやす**くなります!



~他にも良いこといっぱい!~

朝から元気に!

心も健康に

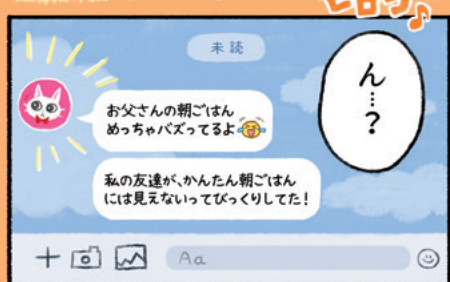
排便のリズムが作られる

1日に必要な栄養素を摂取しやすくなる

かんたん! 健活! 朝ごはん!



数時間後...



バズるレシピはこの中に!

岡山県

栄養成分表示を活用してみよう!

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
一糖質	〇g
一食物繊維	〇g
食塩相当量	〇.〇g

筋力アップのために、**たんぱく質**が多いものを選んでみよう。

最近、便秘になりがちだから、**食物繊維**を意識して食べてみよう。

血圧が気になるから、**食塩相当量**をチェックして、減塩してみよう。

成人の食塩摂取目標量は、どの年代でも共通です。



©岡山県「ももっち」

1日の食塩摂取目標量(成人)
男性 **7.5g未満**
女性 **6.5g未満**
(日本人の食事摂取基準(2020年版))

1日にどれくらい食べたらいいの?

日本人の平均的な身長・体重で、身体活動レベル「低い」を基準にしました。
(「低い」とは、生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合を言います。)

	男性	年齢	女性
エネルギー	2300kcal	30~49歳	エネルギー 1750kcal
たんぱく質	75~115g		たんぱく質 57~87g
脂質	52~76g		脂質 39~58g
炭水化物	288~373g		炭水化物 219~284g
食物繊維	21g以上		食物繊維 18g以上
食塩相当量	7.5g未満		食塩相当量 6.5g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考に作成

1食分の目安(男性)

エネルギー 767kcal
たんぱく質 25~38g
脂質 17~25g
炭水化物 96~124g
食物繊維 7g以上
食塩相当量 2.5g未満

3食で割ると

コンビニ商品を活用した朝食の目安(男性)



合計	
エネルギー	756kcal
たんぱく質	25.6g
脂質	20.4g
炭水化物	121.7g
食物繊維	7.0~8.7g
食塩相当量	2.8~3.2g

※合計値は、1食分の目安(男性)±10%の範囲内としています。

おにぎり(エビマヨ)	
エネルギー	227kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	7.5g
炭水化物	36.4g
一糖質	34.5g
一食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.91g

おにぎり(鮭)	
エネルギー	182kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	2.7g
炭水化物	35.8g
一糖質	33.9g
一食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.89g

ツナとコーンのサラダ	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	4.9g
炭水化物	5.0g
一糖質	2.0g
一食物繊維	3.0g
食塩相当量	0.42g

ドレッシング(1/2)	
エネルギー	55kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	5.3g
炭水化物	1.8g
一糖質	1.6~1.7g
一食物繊維	0.05~0.15g
食塩相当量	0.4g

ヨーグルト	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	0g
炭水化物	21.6g
食塩相当量	0.21g

野菜ジュース	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0g
炭水化物	21.1g
一糖質	20.2g
一食物繊維	0.1~1.7g
食塩相当量	0~0.4g

食育ナビ「やさしい編」や「減塩編」を活用して、野菜の摂取量増加や減塩に取り組んでみましょう!



©岡山県「うらっち」

資料も上手に活用しよう!



「働き盛りのあなたへ贈る食育ガイド」
働き盛り世代が生活の中で気軽に実践できる食事の摂り方の工夫や、食生活に関する豆知識などを掲載しています。

「子育て真っ最中のあなたへ贈るわくわくもぐもぐ★食育ガイド」
子どもの育ちに合わせた「食べること」(特徴、食べ方など)を簡単にまとめています。

「いきいき長生き食育ガイド」
高齢者が、毎日の食生活で気をつけていただきたいことを簡単にまとめています。

「食育ナビ～やさしい編～」
利用者の野菜摂取に対する関心度の違いに合わせた内容を掲載しています。

「食育ナビ～減塩編～」
食べ方別に減塩のポイントを掲載しています。

「食育ナビ～フレイル編～」
食事をはじめ、多方面からのフレイル予防について掲載しています。

「栄養成分表示を活用して健康づくり!」
栄養成分表示の意味や見方、健康づくりにつなげるための活用方法を紹介します。

「食育ナビ～マイスタイル朝ごはん～」
朝食を摂ることの大切さ、手軽に朝食を摂るためのポイント等についてクイズを交えて掲載しています。

「食育ナビ～かんたん!健活!朝ごはん～」の概要版データは、こちら!印刷するとリバーシブル卓上POPが完成します!

働き盛り世代以外の年代の1日に必要な栄養素量について詳しく知りたい方は、こちら!

【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

【参考資料】
早寝早起き朝ごはんで輝く未来～睡眠リズムを整えよう～(文部科学省)

©岡山県「ももっち」
【令和4年3月作成】

すべて1人前の分量です! まずは1品作ってみましょう♪

〈和食〉

【雑穀枝豆ごはん】
 雑穀ごはん・・・150g
 むぎ枝豆・・・適量
 塩昆布・・・ひとつまみ

①ごはんに枝豆と塩昆布を入れて混ぜる。

【魚の照り焼き】
 生鮭・・・1切れ
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 みりん・・・小さじ1/2
 水・・・大さじ1

①しょうゆ、みりん、水を混ぜる。
 ②耐熱皿に鮭を入れて、①をかけてふんわりラップをする。
 ③600wで3分間加熱する。
 ★他の魚や鶏肉などでも作れます!

【ごま和え】
 キャベツ・・・20g
 もやし・・・25g
 しょうゆ・・・小さじ1
 ごま油・・・少々
 ごま・・・小さじ1/2

①キャベツは、スライサーやピーラーでせん切りする。
 ②キャベツ、もやしを耐熱容器に入れて、600wで3分間加熱する。
 ③ごま油としょうゆを混ぜて、②を加えて、ごまをふる。

【3分味噌汁】
 油揚げ・・・5g
 切り干し大根・・・2g
 カットわかめ・・・0.5g
 かつおぶし・・・2g
 味噌・・・大さじ1/2
 水・・・150g

①耐熱容器に味噌以外の材料を全部入れて、600wで3分間加熱する。
 ②①に味噌を入れて溶く。
 ★油揚げはキッチンばさみで短冊切りにし、冷凍しておく、すぐ使えます。

〈洋食〉

【キッシュ風】
 卵・・・1個
 ウインナー・・・1本
 ほうれん草・・・30g
 コーン・・・20g
 しめじ・・・20g
 チーズ・・・小さじ1
 塩・こしょう・・・少々

①耐熱容器に卵を割り、ほぐす。
 ②①にキッチンばさみで小口切りにしたウインナーとほうれん草、コーン、しめじ、チーズ、塩・こしょうを入れて混ぜ、600wで3分間加熱する。

【温野菜サラダ】
 にんじん・・・10g
 ブロccoli・・・20g
 さつまいも・・・20g
 ごぼう・・・20g
 水・・・小さじ1
 マヨネーズ・・・小さじ1
 ねりごま・・・小さじ1/2
 酢・・・小さじ1/2

①耐熱容器にキッチンばさみで一口大に切ったにんじん、ブロッコリー、さつまいも、ごぼう、水を入れて、ふんわりラップをして600wで6分間加熱する。
 ②マヨネーズとねりごま、酢を混ぜて、①にかける。

【豆乳スープ】
 豆乳・・・130ml
 ベーコン・・・1枚
 しめじ・・・20g
 ミックスビーンズ・・・30g
 粉パセリ・・・少々
 コンソメ・・・0.5g
 こしょう・・・少々

①耐熱容器に豆乳、キッチンばさみで短冊切りにしたベーコン、しめじ、ミックスビーンズ、コンソメ、こしょうを入れて600wで3分間加熱する。
 ②①に粉パセリをふる。
 ★豆乳を牛乳に変えたり、具を野菜や豆、きのこなどに変えたりしても作れます。

4 どれくらい食べたいの?

自分の手の大きさではかってみましょう! この量が1食分です!

乳・乳製品 (牛乳) にぎりこぶし1つ分です!

果物 (生の野菜) 両手に山盛り または (火を通した野菜) (ゆでる・煮る・炒める) 片手に山盛り

副菜 (生の野菜) 両手に山盛り または (火を通した野菜) 片手に山盛り

主食 1食につき1つ選びましょう。
 〈ごはん〉 または 〈パン〉

主菜 大きさは、手の平に乗るくらい! 肉と魚の厚みは、手の平の厚みにしましょう!
 魚 または 豆腐 または 卵 または 肉

タイパ力を高める電子レンジクッキング

「タイパ」とは、タイムパフォーマンス(時間対効果)の省略です。時間は、お金で買うことの出来ない貴重なものです。包丁やまな板を使わずに効率良く朝ごはんをつくってみませんか? 朝ごはんを食べて、自分のもつ力を最大限発揮しましょう!

気になるレシピは次のページで!

朝ごはんの1食の献立例

〈和食〉 15分

〈洋食〉 20分

3 コンビニ商品でお手軽朝ごはん

朝ごはんの準備が難しい人にオススメ! 朝ごはんコンビニ活用術

朝ごはんは たんぱく質 + 炭水化物 が基本!
 (肉、魚、乳製品など) (ごはんやパン)

さらに「野菜」や「果物」をプラスできると◎



コンビニの商品を上手に活用して 朝ごはんの栄養バランスをアップさせましょう!

ポイント 彩り野菜サラダ コンビニサラダにキッチンばさみを使って、ゆで卵・チーズ・ハム等も入れるとたんぱく質がアップ!

ポイント 簡単 巣ごもり卵 カット野菜で簡単巣ごもり卵の出来上がり! 野菜を加熱するとかさが減るため、たくさんの量を食することができます。

ポイント 即席 ひじきご飯 レトルトパックのひじきの煮物をごはんに混ぜると、食物繊維たっぷり!