

…免疫の働きを保つために①…

パパっと朝食を食べよう！



朝食は、1日を元気に始めるための大変なエネルギー源です。しかし、最近では若い世代を中心に、朝食を食べない人が増えています。東京都では40代男性の約44%、40代女性の約31%が朝食を欠食しています。

(平成29年度東京都民の健康・栄養状況)



朝食で元気な1日のリズムを作る

朝食にはからだを温めて、1日の活動を準備し、脳を活性化させる働きがあります。

生活のリズムを整えるためには、きちんと朝食を摂り、1日3食バランスよく食べる習慣を身につけましょう！。便秘の改善にもつながります。



★こんな心当たりはありませんか？

朝食抜きが原因かも…

- ◇午前中、頭がボーッとする
- ◇最近、太ってきた
- ◇胃がシクシク痛む
- ◇便秘が続いている
- ◇イライラすることが多い



夏を元気に過ごすための朝食

暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちです。豚肉のビタミンB1、野菜や果物のビタミンC、ナトリウム（食塩）をバランスよく摂ることで、身体を元気に動かす体内サイクルを、活発に回すことができます。



朝食をしっかり摂って、健康を維持するには… 栄養・ストレス・睡眠にも注意

～対策…ライフスタイルから改めよう！～

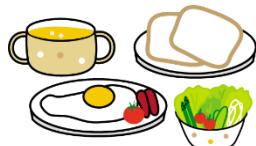
①適度な運動を！



- ・ウォーキングやストレッチで体を動かす
- ・家庭菜園やガーデニングを楽しむ



②栄養バランスのよい食事



- ・葉酸（葉物野菜や納豆・肉）
- ・ビタミンD、鉄等を摂る
- ・発酵食品や食物繊維を摂る



③睡眠時間を十分に！



- ・決まった時間に起きる
- ・ストレスをためない
- ・お酒を飲みすぎない



時短モーニングレシピ

カンタン朝食メニュー



午前中を活動的に過ごすには、朝食をきちんと食べることが大切です！「食べる時間がない」という人のために、短時間でできるメニューをご紹介します。

○ポイントは…

- ☆ご飯やパンの上に、おかずをトッピング
- ☆汁物に具を多く入れて、おかずスープ
- ☆パンやシリアル、牛乳、ヨーグルトやバナナ、野菜ジュース、缶詰、魚肉ソーセージ、レトルトスープ等、すぐに食べられるものを買い置きしておく
- ☆夕食のおかずを多めに作り、朝食用に冷凍保存し温めて一品プラス

和風の一例

ご飯（鮭フレーク・のり・ごま・大葉）

具沢山みそ汁



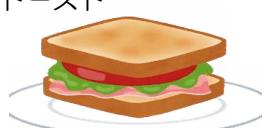
洋風の一例

ミルクティー

ハムきゅうりトースト



巣ごもり卵



デザート

ヨーグルト または 果物



- ・ご飯の上に、鮭フレーク+のり+ごま+大葉または、昆布+卵+納豆+ネギまたは、ちらめんじゅうこ+たらこ+角切りきゅうり等の具をのせる。
- ・お椀に、刻んだネギ・乾燥わかめ・豆腐・みそ（だし入り）を入れて熱湯を加える。

- ・トーストに薄切りきゅうりとハムマヨネーズをはさむ。（量が多い場合はトースト1枚にする）

- ・耐熱容器にカットキャベツを入れ、真ん中に卵を割り入れて、ラップをして電子レンジで1分(600w)加熱する。めんつゆまたは、ドレッシングをかける。



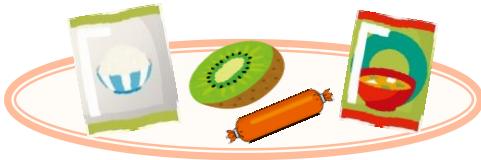
保存食も朝食に！・・・時々、備蓄食品も朝食に活用してみませんか？

普段から災害用の保存食を備蓄していると、お湯があれば朝食の調理時間が短縮できます。いざという時のため、すぐに食べられるものも備蓄しておくと便利です。

パン食の一例



ご飯食の一例



- ・パンの缶詰（主食）
- ・コーンスープ（副菜）
- ・さばとトマトのサラダ（主菜）

- ・レトルトご飯（主食）
- ・みそ汁（副菜）
- ・ソーセージとキーワイフルーツのサラダ（主菜）

正しい水分補給も心がけましょう！



夏の熱中症は屋内でも発症することがあります。1日の水分目安量は約1.5Lです。時間を決めてこまめに水分補給しましょう。
麦茶・緑茶・紅茶・牛乳・豆乳等の甘くないものがオススメです。