



栄養だより

令和6年1月19日発行
泉南市立保健センター

朝ごはんは、いいことだらけ！

目覚ましスイッチ！朝ごはん！

(泉南市の朝食摂取キャッチコピーです)

毎日朝食を食べていますか？時間がないから、と食べないでいると、脳のエネルギー不足で集中力もやる気も起きずボンヤリとなりがちです。また、ダイエットのために、と欠食することはエネルギー不足で低栄養になり、脂肪をためこみ、筋肉が減りやすく逆に太りやすい体になります。

◎朝ごはんを食べる人は…

睡眠の質がいい！

1日元気に過ごせる！…寝ている間に低下した体温を上昇させます

腸がすっきり！

集中力アップ！…学力調査の結果、朝食を食べている人の方が正答率が高い

◎朝ごはんを食べない人は…

やる気がでない

便秘になりやすい

太りやすくなる

糖尿病の原因に…欠食すると、次の食事で血糖値が急上昇します。

早寝、早起きも大切！

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べすぎると食欲がわかまません。また、夜寝るのが遅く、朝起きるのも遅いため、朝ごはんを食べる時間がない場合は、生活リズムを見直すことから始めましょう。

何を食べてほしいの?? → 「主食・主菜・副菜」の3つそろった食事が理想です。

1品ずつ増やしていきましょう

*菓子パンは、砂糖、油が多いので食パン、サンドイッチ等がおススメです。



果物(りんご・バナナ等)
・ヨーグルト



おにぎり・具だくさん味噌汁



主食・主菜・副菜のそろった食事

【副菜】レンジで簡単☆豆乳チーズスープ

泉佐野保健所
クックパッドレシピ



冷凍野菜を使うので、レンジだけでとっても簡単♪忙しい朝にもぴったりです☆
トマトジュースや牛乳などでもアレンジOK

大阪府泉佐野保健所

材料 (1人分)

冷凍ほうれん草	20g
冷凍ミックスベジタブル	50g
ウインナーソーセージ	1本程度(18g)
スライスチーズ	1枚
無調整豆乳	100ml
ブラックペッパー	お好みで

泉佐野保健所 クックパッド 検索Q

大阪府泉佐野保健所では、食を通じた健康づくりの推進として、栄養バランスのよい食生活の実践・野菜摂取量の増加を目指しクックパッド公式キッチンを開設しています。包丁を使わないレシピや、電子レンジだけで作れる…など、簡単で野菜も食べられるレシピをたくさん発信しています。ぜひ、ご活用ください。