

1日の始まりは朝食から

～朝食を食べよう!～

朝食は1日のはじめの大事なスイッチ!

朝食を食べないと、エネルギーが不足したり、体温が上がりにくく、脳も体も働きづらくなります。
1日を活動的に過ごすため、毎日朝食を食べて脳と体のスイッチを入れましょう!

朝食を食べるメリット～毎日食べて健やかな体へ～

- 必要な栄養バランスが整いやすくなる
- 肥満のリスクが低くなる*

朝食欠食者における肥満のリスクが高くなる要因は、朝食欠食により昼食や夕食での食事量が増加することや、夕食で摂取したエネルギーが夜寝ている間に消費されにくいことがあげられる。



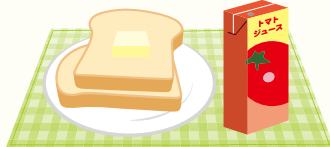
※参考文献

朝食準備のポイント

- 調理いらずor簡単メニューの活用



バナナ+ヨーグルト

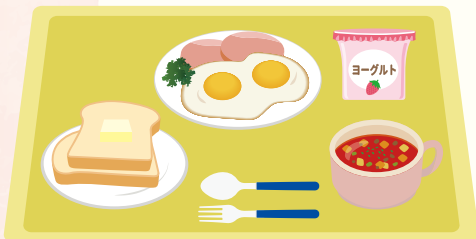


パン+野菜ジュース



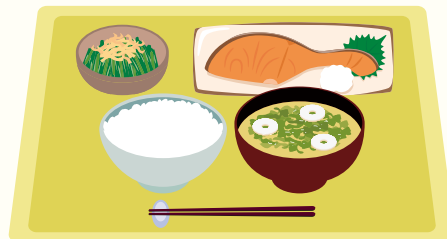
おにぎり+即席味噌汁

- 主食・主菜・副菜を意識した食事



トースト+ハムエッグ+野菜スープ+ヨーグルト

主食:エネルギー源になる
主菜:体を作る
副菜:体の調子を整える



ご飯+焼き鮭+味噌汁+おひたし

主に炭水化物の供給源である食材を主材料とする料理(ごはん、パン、麺等)
主にたんぱく質の供給源である食材を主材料とする料理(肉、魚、卵、大豆製品等)
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である食材を主材料とする料理(野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻等)

日本型食生活を意識することで栄養バランスが整いやすくなる

日本型食生活とは?
ごはんを中心に多様な食材を組み合わせ栄養バランスに優れた食生活のこと

- 惣菜やレトルト食品、冷凍食品の利用

手軽にバランスよく朝食を食べるための工夫

キッチンバサミや電子レンジを使い、使用する調理器具を少なくする。



料理を作り置きをすることですぐ食べることができるようにする。



カット野菜、冷凍食品を使って、調理時間を短縮する。



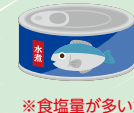
具だくさんおにぎりやスープにし、主食・主菜・副菜を一緒にとる。



そのままでも食べることができる乳製品・果物でカルシウムやビタミンを補う。



缶詰やハム、ちくわなどの加工食品を活用する。



※食塩量が多いため、使用量は控えめに

朝食を食べて最高のスタートダッシュをきろう!!

山梨学院大学健康栄養学部×山梨県

朝食におすすめのレシピ

山梨学院大学
健康栄養学部
4年生考案

主食:トーストアレンジ

● 巣ごもりトースト 主食 主菜



POINT

主食と主菜と同時に
野菜もとることができる
包丁を使わない

● さば缶チーズトースト 主食 主菜



忙しい朝に
オススメ♪
簡単ごちそう
トースト



やまなし食育推進マスコット
ふじぺろりん

主菜:炒り卵アレンジ

● 卵と枝豆のおにぎり 主食 主菜



POINT

枝豆は他の
野菜に
アレンジ可能

● 卵ロール 主食 主菜



POINT

レタスやスライス
したきゅうりを
挟むと野菜も
プラスできる!

副菜:スープアレンジ

● もやしとひき肉のスープ 副菜



POINT

ひき肉を使うことで
短時間で調理ができ、
たんぱく質を補う
ことができる
めんつゆで簡単に
味つけできる

野菜をたくさん食べることができ、
ごはんやうどんを入ると主食にもなるよ!

● 卵とトマトの中華スープ 主菜 副菜



POINT

卵でたんぱく質を補う
ことができる
トマトの酸味と甘味で
食欲増進!
チューブのおろししょうが
で香りUP&時間短縮
できる

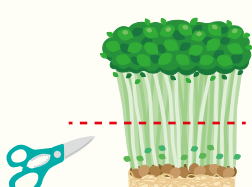
豆苗

豆苗とはえんどう豆の若い葉と茎のことです。
安価で繰り返し育てることができる豆苗を使用したレシピを紹介します。
そのまま食べてもOK!電子レンジで調理すれば簡単に副菜を作ることができます。

● 豆苗とちくわの ごまわさび和え



● 豆苗のサラダ



根元は3~5cm残っていればOK!
もとの高さに育つまで約10日間



切った上の部分を
料理に使うことができる
根元は水を張った
食品トレイに浸けると
繰り返し収穫できる!

※水は1日1回替えましょう
約2回収穫できるから経済的!

レシピの
詳細は
コチラ

