



朝ごはん ラク 楽 クッキング

＊ 鮭とレタスの混ぜごはん 1人分 275kcal



材料

ごはん……………茶わん1杯
レタス……………20g
白ごま……………少々
鮭フレーク………大さじ1
塩・こしょう……少々

作り方

ごはんに鮭フレーク、千切りしたレタスを混ぜ合わせ、
塩・こしょうで味を調え、白ゴマを散らす。
(冷ごはんはレンジで温めて使うといいよ)

＊ サラダトースト 1人分 250kcal



材料

食パン……………1枚
市販のピザソース……………大さじ1
サラダ用カット野菜……………20g
スライスチーズ(またはピザ用チーズ)…1枚

作り方

食パンにピザソースをぬり、カット野菜、スライス
チーズをのせる。
オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

発行日：平成21年3月
発行：◎沖縄県福祉保健部国保・健康増進課
〒900-8570 那覇市泉崎1丁目2-2
TEL098-866-2209
<http://www.kenko-okinawa.jp/>

編集：社団法人沖縄県栄養士会
〒901-2104 浦添市当山3丁目2番2号
TEL098-942-5311
印刷：沖縄高速印刷株式会社
TEL098-889-5513 FAX098-889-5527



健康おきなわ21



活動力UP!

1日3食の食事の中で
『朝食』は
一番大事だよ!

気力UP!

『朝食』で脳と体を
ウォームアップ!

朝ごはんを食べて身体のリズムを整えよう♪

あなたはどのステップから始める?!

* 朝ごはんを食べる工夫 *

- 飲み物などから始めてみる。
- 食べやすい物、手軽に作れる物を準備しておく。
- オープントースターや電子レンジを活用する。

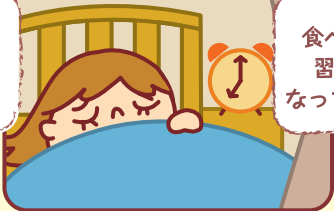


前日に遅い夕食や
夜食を食べたので
食欲がない。

食べる
時間がない。

作るのが
面倒。

遅く寝て
朝、起きら
れない。



食べない
習慣に
なっている。

朝ごはんを食べないのはなぜ？
生活を見直してみよう！



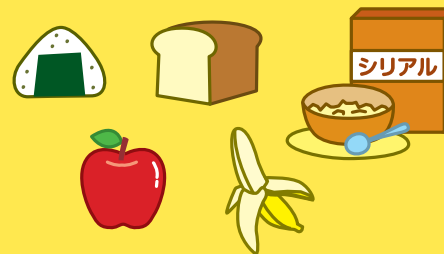
ステップ 1



- * 飲み物など軽いものから始めて、朝食を習慣に！
- * 市販の野菜ジュースやスープ、みそ汁でも良い！



ステップ 2



- * 前日にパンやおにぎりを買っておくのもOK！
- * 甘い菓子パンは糖分や脂質が多すぎるよ！



ステップ 3



- * ご飯を多めに炊いて、一食分ずつ小分けにして冷凍保存すると便利！
- * 切る手間や洗う手間が短縮できる、市販のカット野菜を利用してもいいね！

朝食の役割

★脳と体へのエネルギー補給

脳と体は寝ている間も活動し、起きた時は「ガス欠」状態。朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖(ご飯・パン・めん類など)でエネルギーを補給しよう。

★お通じスッキリ

腸が刺激されて排便しやすくなります。