

1日のはじまりは朝食から♪

朝ごはん、しっかり食べてますか？時間がない、作るのが面倒、お腹が空かないなど、食べない方の理由は色々だと思います。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、朝食の欠食率は男性で15.4%、女性で10.7%となっています。20歳代の欠食率が最も高く、男性・女性ともおよそ3人に1人は朝食を抜いています。

*「朝食の欠食率」：欠食とは、次の3つの合計

食事をしなかった場合/錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合/菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

朝食を摂るメリット

💡 集中力・記憶力がアップする

朝食は、身体活動に必要な様々な栄養素をしっかり補給し、その日1日の活動をスタートできる状態をつくります。実際、朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

💡 イライラが解消される

朝食を抜くと、エネルギー源となるブドウ糖が不足します。エネルギーが不足すると脳がはたらきにくくなり、イライラしやすい状態になります。

💡 生活習慣病予防

朝食を抜くと、空腹状態が長く続くことにより、必要以上に食べ過ぎてしまう傾向があります。その結果、血糖値が急上昇し、インスリンが過剰に分泌されることによって肥満につながってしまいます。

朝ごはん何食べれば良い？

和食でも洋食でも構いません。主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう♪

主食 炭水化物を多く含む

ごはん おにぎり
食パン ロールパン

主菜 タンパク質や脂質を多く含む

目玉焼き チーズ
鮭の塩焼き 牛乳

副菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

みそ汁 野菜サラダ
おひたし 野菜スープ

食べる時間がない・作るのが面倒

コンビニや駅の売店で寄り道

サンドイッチや惣菜パン、鮭のおにぎり等は炭水化物とタンパク質が同時に摂れておすすめ！菓子パンは炭水化物と脂質が多くなってしまいますのでできるだけ避けましょう。

作り置きで朝ラク

前日の残り物や具沢山のスープでもOK！納豆ごはんやチーズトーストなど簡単な料理と合わせても必要な栄養は摂れます。

食欲がない・お腹が空いていない

朝9時までに食べる

朝起きてすぐでなくても、9時までに食べれば、お昼ごはんまでに消化されることで、エネルギーが効率よく補給できます。

晩ご飯を見直して

夕食の時間が遅かったり食べる量が多いと、胃腸が十分に休まず朝の空腹感が起きにくくなります。夕食の食事内容は軽くして、朝はお茶漬けや雑炊などサラッと食べられるものを準備してみましょう。

旬の食材でクッキング☆

新じゃがいも



多く含まれる栄養素

- カリウム ● ビタミンC
- 食物繊維 など

効果

- 高血圧予防 ● 抗酸化作用
- 整腸作用 など

ハッセルバックポテト



栄養成分 (1人分)

エネルギー	168 kcal
たんぱく質	3 g
脂質	6.2 g
食塩	0.5 g
食物繊維	14.2 g

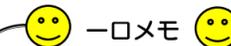
材料 (2人分)

- ・新じゃがいも 小4つ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・ブラックペッパー 少々
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・パセリ お好みで

ハッセルバックポテトはスウェーデン料理の1つです。見た目もおしゃれなのでパーティーやBBQなどで喜ばれますよ♪

<作り方>

- ① 新じゃがいもは水で洗って汚れを落とし、細かく切れ込みを入れる。下まで切り落とさないように割り箸2本を添えて包丁を入れると上手いききます。
- ② ①を水に5分さらし、流水ででんぷん質を洗い流す。
- ③ 水気を拭き取り、オリーブオイルを上からかけて塩とブラックペッパーを振る。耐熱皿に移し、220度のオーブンで30～40分焼く。
- ④ 焼き目が付いたら上から粉チーズと刻んだパセリをふりかけて完成♪



- 口コミ -

新じゃがいも、普通のじゃがいもとの違い



特徴

通常のじゃがいもは収穫されてから一定期間貯蔵され、出荷されています。貯蔵されている間に熟し、でんぷん含有量が増加するためホクホクとした食感になります。それに比べ、新じゃがいもは皮が薄く、水分が多くて水々しいという特徴があります。



保存方法

新じゃがいもは水分を多く含むため、長期保存に向きません。新聞紙や紙袋に包み、日が当たらない風通しの良い場所で保管するのがおすすめです。

