

# 朝ご飯を食べよう

健康情報発信  
10月号

皆さん毎日朝ご飯食べてますか？朝ご飯にはからだにいい効果がたくさんあります。ぜひ毎日朝ごはんを食べる習慣を持ちましょう。

## 朝ごはんはとても大事！

朝ごはんを食べることは、1日を元気に過ごすためのエネルギー源を補給することです。朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下に繋がります。「朝ごはん」にはいい効果がたくさんあります。

### 朝ご飯を食べると...

- ① 脳の働きを活発にし集中力や記憶力が高まる
- ② 体温が上昇し代謝が高まる
- ③ 太りにくいカラダを作る
- ④ 便秘解消
- ⑤ 疲労感が少ない



## 朝ごはん

### 「4つのスタイル」

朝は時間がない・食欲がないなど様々な理由で朝ごはんを食べない人が多くいます。まずは、自分の生活スタイルに合わせた朝ごはんを見つけましょう！

#### 「家アサ」スタイル

基本はやはり、自宅で朝ごはんを食べる「家アサ」です。



#### 「駅ナカ」スタイル

通勤途中に気軽に立ち寄れる「駅ナカ」の飲食店を活用しましょう。



#### 「店ナカ」スタイル

豊富なメニューの中から、その日の気分に合わせて好みのメニューを選んで、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



#### 「席アサ」スタイル

自宅で炊事をする時間も、途中でお店に寄る時間ももっていない！そんな人たちは、会社の自席で朝ごはんを食べる「席アサ」スタイル。短い時間でエネルギー補給をしたい人にはおすすめです。



参考文献：農林水産省ホームページ

## 朝ごはんのポイント

バランスよく摂ることが大切です。食事を摂る場合 **主食** + **主菜** + **副菜** をそろえましょう。



### 食物繊維たっぷり きのこのオムレット

忙しい朝でも  
パツと作れる

【オムレット】4人分

卵…4個

ミニトマト…4個

塩・こしょう…適宜

オリーブオイル…大さじ1/3

【きのこソース】

リンゴ・マイタケ・ブナシメジ…各100g

オリーブオイル…大さじ1/3

塩…小さじ1/2

こしょう・乾燥パセリ…適宜汁

#### 1. 【オムレットを作る】

フライパンにオリーブオイル、半分に切ったミニトマトを入れ中火で炒める。塩・こしょうを加えた溶き卵を加え、かき混ぜながらゆっくり火を通す。

#### 2. 【きのこソースを作る】

ブナシメジは石づきを切って、マイタケとともに小房に分ける。エリンギは斜め薄切りにする。

#### 3. フライパンにオリーブオイルときのを

を入れて中火でじっくりと炒めたら、塩・こしょうをしてドライパセリを混ぜ込む。

#### 4. 器に盛り付けたオムレットの上に、

きのこソースをかける。

