

朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べないとエネルギー源が不足し、頭がぼんやりしてしまいます。朝ごはんは体内リズムや生活リズムを整え、1日を元気に過ごすためのスイッチになっています。しっかり食べて1日を活動的に過ごしましょう。

1品だけでも口に入れましょう

◆ 簡単なものをご飯のお供に

準備が面倒なときは、前日の残り物や納豆、海苔、卵など簡単なお供を添えるだけでも、充分朝ごはんになります。おにぎり1つだけでも食べましょう。

◆ 香りで食欲増進

食欲がないときは、しそ、生姜、ごまなど香りのある食材を使って食欲を増進させましょう。

他にもこんな効果があるよ

- ◆ 脳のエネルギー補給
- ◆ 集中力・記憶力アップ
- ◆ 体温の上昇、代謝アップ
- ◆ ストレス解消
- ◆ 肥満予防



食改さんの
これならできるシリーズ



Let's COOKING

まずは、朝ごはんを食べる習慣を付けることが大切です。1品だけでも、何か口に入れて、体を目覚めさせましょう。



協和支部
すぎやま きょうこ
杉山 京子 会長

コンビニ食や市販惣菜、外食を上手に使いましょう

バランス良くヘルシーに

- ◆ いつものメニューに野菜料理を一品追加する
- ◆ 「炭水化物 + 炭水化物」の組み合わせにしない
- ◆ 油脂が多いものは変える、避ける
- ◆ 糖分の多いジュース類は控える
- ◆ 栄養成分などの表示を確認する



協和支部
あづま みちこ
吾妻 美智子 副会長

脂質や糖質が多い食べ物に偏ると、肥満や糖尿病になるリスクが高くなるので、注意しましょう。

朝ごはんを食べて 一日を元気に

No. 7 食改さんの健康レシピ

サーモンとアボカドの サラダポキ丼



熱量 624kcal たんぱく質 26.3g
脂質 31.8g 塩分 1.0g

ポキ丼とは……

ハワイ語のPOKE（ポケ）から名付けられたハワイ料理のひとつのことです。サーモン、マグロ、タコなどお好みの魚介類の切り身に、調味料や香味野菜を混ぜ込んだ料理全般のことを言います。

材料【2人分】

ごはん	300g	醤油	小さじ2
サーモン (刺身用)	200g	オリーブ オイル	小さじ1
アボカド	1個	みりん	小さじ2
ベビーリーフ	40g	白いりごま	小さじ1

作り方

- ①サーモンとアボカドを1.5cmの角型に切り、合わせたAに10分ほど漬ける。
- ②粗熱をとったごはんを器に盛り、ベビーリーフをのせて①を盛る。

ワンポイントアドバイス

熟したアボカドを使うのがおすすめです。口当たりがよく、サーモンと絡み合ってまするやかな仕上がりになります。食欲のない朝でも、ごまの香りで食べやすいですよ。



協和支部
たかさか さちこ
高坂 幸子 副会長

私たちの身体（内臓、筋肉、脳など）は、食べたものでできていると言われています。欠食や食べすぎなど、食生活が乱れると生活習慣病を引き起こしやすくなります。まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけ、健康的な食生活習慣を身につけましょう。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎22・0506