



早寝早起き★朝ごはん

朝食を食べることは、眠っていた身体を目覚めさせる大切な役割があります。欠食すると、午前中に必要なエネルギーの供給が不足して、イライラ・集中力の低下、だるいなどの体調不良を引き起こします。

朝ごはんは1日のはじまりです！バランスのとれた朝ごはんを食べて元気で1日がんばりましょう!!

※朝食パワー3つのスイッチ



体にスイッチ

寝ているときに下がった体温を上げ、スムーズに活動できるようにします！

おなかにスイッチ

朝食を食べることで、胃や腸が活性を始め、排便を促します！

頭にスイッチ

脳のエネルギー源はブドウ糖です。脳は眠っているときも活動していて、ブドウ糖を消費しています。朝一番に栄養を補給して、脳を目覚めさせましょう！

※栄養バランスのよい朝ごはんをめざしてステップアップしよう！

朝、忙しい人や食欲があまりない人には、片手でも食べられるおにぎりやパン、果物などがオススメ！少しずつステップアップして、食材を組み合わせることでバランス良く食べよう！

★朝食を食べる習慣がない人は、まずはココからスタートしよう！



※基本は「バランスのよい食事」です！

毎回の食事で主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



今の生活に、プラス1（ワン）無理なくできることから、実践してみましよう！

簡単！朝食レシピ♪

簡単ツナ入りオムライス（2人分）1人分エネルギー 403kal 塩分 0.8g

ごはん	軽く2杯（240g）
玉ねぎ	中1/10個（20g）
ツナ缶	小1/2缶（40g）
いりごま	小さじ2
スライスチーズ	2枚
たまご	2個
パセリ（お好みで）	少々

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600W 20秒加熱する。
 - ② ごはん、ツナ缶、いりごま、①を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
 - ③ 表面にスライスチーズをのせ、その上に溶いた卵を流し入れる。
 - ④ ふんわりラップをして、電子レンジ600W 1分30秒程度加熱する。
 - ⑤ パセリをちらす。
- ※ツナ缶とチーズの塩味で、調味料を入れなくてもおいしいです。

巣ごもり卵のマヨトースト（2人分）1人分エネルギー 419kal 塩分 1.7g

食パン（6枚切り）	2枚
千切りキャベツ	140g程度
卵	2個
ソーセージ	2本
塩	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ2
バター（またはマーガリン）	小さじ2
ブラックペッパー	お好みで

- ① 耐熱皿に千切りキャベツを入れ、大さじ1杯の水を入れてラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。あら熱が取れたらマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
 - ② ソーセージは斜めスライスにする。
 - ③ 食パンにバターを塗り、①のキャベツをのせて広げたら、中央をくぼませて土手を作る。土手に卵を割り入れ、周りにソーセージを散らす。
 - ④ お好みでブラックペッパーをかけ、オーブントースターで6～8分焼いたら完成。（ピザ用チーズをかけてもよい）
- ※焼き加減は調整してください。
※食パンの上からアルミホイルをのせて焼くと、焼きすぎを防ぐことができます。

レンチン★かぼちゃスープ（2人分）1人分エネルギー 101kal 塩分 0.4g

冷凍カットかぼちゃ	4切れ
ミックスベジタブル	大さじ2 （20g）
顆粒コンソメ	小さじ2/3
牛乳（又は豆乳）	200cc

- ① マグカップに1個（1人分）に対して、冷凍カットかぼちゃ2切れを入れ、ラップをレンジに2分かけて、スプーンかフォークでつぶしておく。
- ② ①にミックスベジタブル10g、顆粒コンソメ小さじ1/3

豆腐のコンソメスープ（2人分）1人分エネルギー 100kal 塩分 0.6g

絹ごし豆腐	40g
玉ねぎ	1/6個（30g）
人参	1/6本（25g）
ベーコン	10g
コーン缶	15g
にんにくみじん切り	あれば適量
パセリ（みじん切り）	適量
サラダ油	小さじ1/2
水	250cc
コンソメ	3g
塩・こしょう	少々

- ① 人参、玉ねぎ、ベーコンは1cmの色紙切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ② 鍋に、あればにんにくのみじん切りとサラダ油を熱し、ベーコンを加えて炒める。
- ③ 人参、玉ねぎを加えて炒め、水、コンソメを入れて煮込む。煮立ったらアクを取って、豆腐とコーンを加える。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえ、器に注ぎ入れ、パセリのみじん切りを散らす。

※野菜を炒めることで、野菜の甘みが引き出され、その後の煮込み時間

ゆで大豆で簡単鉄火味噌（常備菜）1人分（1/10量として）エネルギー 66kal 塩分 0.5g

茹で大豆	150g
人参	中1/2本（100g）
ごぼう	1/2本（100g）
ピーマン	中1個（30g）
サラダ油	大さじ1
だし汁	適量
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
削り節	小1袋（5g）

- ① ごぼうはさいの目に切って水に放す。人参、ピーマンも同様にさいの目に切る。
- ② ①のごぼうと人参をサラダ油で炒め、ひたひたのだし汁で煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら、ピーマン、茹で大豆、みりん、削り節を加えて混ぜ合わせ、ひと煮する。

※常備菜として作っておくと便利です。朝食やお弁当のおかずとしても重宝します。