

# 朝ごはんの役割

## ◆ 体内リズムを整える

朝ごはんと日の光を浴びることで  
体内時計のズレを調整してくれます。

仕事や勉強の  
効率もアップ



## ◆ 脳へのエネルギー補給

## ◆ 体温を上げる

眠っている間に下がった体温を上げ、  
脳と体を活動的にします。

## ◆ 肥満予防

欠食の時間が長いほど、次に食べた時の血糖値  
が急上昇し、脂肪が作られやすくなります。

## ◆ 便秘予防

# 朝ごはんのメリット

## いろいろなデータからわかっていること

朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比較して、  
次のような生活を送っていることが報告されています。

## 栄養バランス

- ・食品の摂取量が多い
- ・栄養素の摂取量が多い



## 生活リズム

- ・早寝早起きの人が多い
- ・睡眠の質がよい人が多い
- ・不眠傾向の人が少ない

## 心の健康

- ・ストレスを感じていない人が多い
- ・心の状態を良好に保つことができていた
- ・家族や友人について肯定する気持ちが強い

## 学力・学習習慣や体力

- ・学校の成績や学力テストの点数がよい
- ・学習時間が長い
- ・体力測定の結果がよい

農林水産省 HP 「「食育」ってどんないいことがあるの?  
～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～」参照



＼かんたん／

# 目ざまし朝ごはん



## たっぷりキャベツのツナチーズトースト

### «材料（1人分）»

食パン……………1枚  
ツナ……………1/2 缶  
せん切りキャベツ………50g  
マヨネーズ…………大さじ1  
スライスチーズ…………1枚



### «作り方»

- ① 油を切ったツナとキャベツをマヨネーズで和える。
- ② 食パンに①とスライスチーズをのせ、オーブン  
トースターで約5分加熱する。

(1人分：エネルギー382kcal、塩分1.7g)



## ポテト入りミルクスープ

### «材料（1人分）»

冷凍フライドポテト………40g  
冷凍ブロッコリー………3房  
ソーセージ……………2本  
牛乳……………150ml  
顆粒コンソメ…………小さじ1/2



### «作り方»

- ① ソーセージはキッチンばさみで食べやすくカットする。
- ② 耐熱容器に牛乳とコンソメを入れて混ぜ、すべての材料を加える。
- ③ 容器の両端を開けるようにふんわりとラップをしてから、電子レンジ600Wで約3分加熱する。

(1人分：エネルギー291kcal、塩分1.4g)

朝食についての情報やレシピを掲載しています

市ウェブサイト「朝食について」→



令和5年3月作成

朝ごはんでステキな1日を始めよう



＼やってみよう！／

# 朝ごはん力診断

朝ごはんを週4回以上食べますか？

NO

YES

- ・主食(ごはん・パン・麺など)
  - ・主菜(肉・魚・卵などのおかず)
  - ・副菜(野菜・海藻などのおかず)
- がそろっていますか？

NO

YES

## 初級



朝ごはんを食べ  
ていないのは、

- ・眠い？
- ・食欲がない？
- ・時間がない？

一日の元気な  
スタートは

朝ごはんから！  
**朝ごはん習慣を  
始めましょう。**



## 中級



朝ごはんを食べ  
ているあなたは  
**ステキ！**

忙しい朝でも、  
時短の工夫で  
**栄養バランスの  
整った朝ごはん  
にしませんか？**

## 上級



あなたの朝ごはん  
は栄養バランスがバッチリで  
すばらしい!!

- ・しっかりかむ
- ・誰かと食べる  
を意識して、  
より豊かな食生  
活をめざしませ  
んか？

詳しくは中面をチェック！

東大阪市保健所

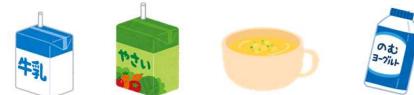
# 初級



「眠い」「食欲がない」「時間がない」あなたへ  
できることからチャレンジ！

## ステップ1

決まった時間にカップ1杯の水や温かいミルク、カップスープなどで胃のウォーミングアップから始めましょう。



## ステップ2

パンやシリアル、果物、チーズなどすぐに食べられるものを食べましょう。



## ステップ3

手軽に食べられる食品を取り入れていきましょう。



## 中級

### 手軽な食材を組合せて栄養バランスアップ



#### (例)

卵ごはん、ツナマヨおにぎり  
納豆チーズトースト、チキンハムサンド  
具だくさんみそ汁、ひじき入り卵焼き

# 中級



「朝ごはんを食べている」あなたへ  
**おかずプラスで栄養バランス◎**

健康で元気な毎日を過ごすためには、朝食から主食・主菜・副菜をそろえましょう。特に、朝からたんぱく質が豊富な主菜を摂ると日中の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが研究でわかっています。



### 毎日続けるための工夫

- ❖ レトルトパウチやカット野菜、冷凍食品、缶詰などの食品を活用する。
- ❖ 夕食のおかずやスープなどを多めに作り、朝食の1品にする。
- ❖ 定番メニューを決めておく。
- ❖ 常備菜（ひじきの煮物、野菜のピクルスなど）を用意する。

# 上級



「栄養バランスバッチリ!!」のあなたへ  
**しっかりよくかんで食べよう！**

朝ごはんをしっかりかんで食べることは、次のような効果があります。

### “よくかんで食べることの効果”

- ① あごの発育
- ② 味覚の発達
- ③ 虫歯予防
- ④ 肥満予防
- ⑤ 認知症予防

次のことを意識してみましょう。

- ・飲み込む前にもう5回かむ。
- ・一口量をいつもより少なめにする。
- ・ながら食いをしない。など

### 「共食」で楽しい食卓を

「共食」とは、誰かと一緒に食事をすることをいい、食事を楽しむことにつながります。子どもがいる家庭では、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大切にする気持ちなどを伝える機会になります。

笑顔で食卓を囲み、心の栄養となる楽しい食事にしましょう。

### “コ”食になっていませんか？

孤食…一人で食べる

個食…家族それぞれが別々のものを食べる

固食…自分の好きな決まったものしか  
食べない



### 簡単レシピを紹介しています！

市ウェブサイト「食事はおいしくバランスよく」→

