

マイスタイル あさ 朝ごはん

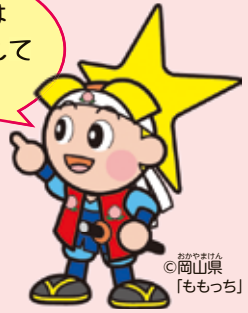


anmitsu.

食べ物クイズにチャレンジしてみよう!

食べ物や朝ごはんに関するクイズが全部で10問あります。
右側は、お子様と一緒にどうぞ。

右側のクイズは
絵もヒントに考えて
みましょう!



©岡山県
「ももっち」

Q1

英語の朝ごはん(=BREAKFAST)は
どんな意味?



Q2

赤い色で上から読んでも下から読んでも
同じ名前の野菜ってなあに?



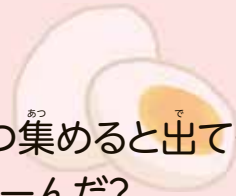
Q4

おみそ汁の中に入っているかめって
どんなかめ?



Q6

ボールを5つ集めると出てくる
食べ物はなーんだ?



Q8

あんぱん・食パン・カレーパン。
人の言うことをよく聞くのは、どれ?



Q10

むいても、むいても終わらない。
切るとみんなが泣いちゃう野菜ってなあに?



Q9

トウモロコシのひげ。正体は何?



クイズの答えは
次のページ以降に
あるよ!



©岡山県「ももっち」

朝ごはん生活には「コツ」がある!

サーカディアンリズム (概日リズム) について

人の体内における、体温やホルモン分泌など体の基本的な機能の周期リズムのことです。体内時計とも呼ばれています。

[Q3の答え]
人の体内時計の1日の周期は、24時間よりも長い。



朝起きて、朝日を浴びることで体内時計が整います。

朝ごはん和生活リズムの関係について

朝起きる時間が遅いと、朝ごはんを食べる回数や食べる人の割合が少ない傾向があるという研究結果があります。

まずは「早起き」から朝ごはん生活をスタートしてみましょう!

まず、早起き

どんなに夜遅く寝ても、朝は決めた時間に起きるようにしましょう!



©岡山県「ももっち」

早寝

早く起きると、夜は自然に眠くなるよ。



元氣サイクル

朝ごはんについては、次のページへ!



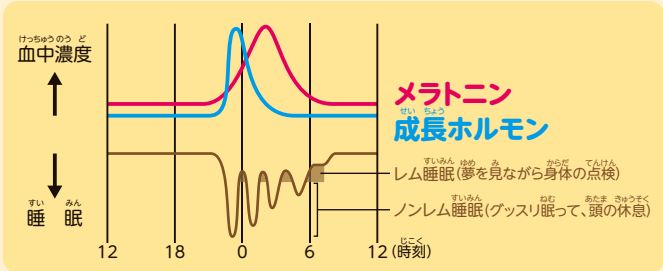
©岡山県「ももっち」

朝ごはん

脳も体も活動活発!



[Q1の答え]
「BREAK(破る)」+「FAST(断食)」
→ BREAKFAST(断食を破る)



【出典】子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養(神山潤)

メラトニンとは?

サーカディアンリズム(概日リズム)の調節作用を持つホルモンの1つ。催眠作用があり、スムーズな入眠を促します。朝日を浴びることでメラトニンの分泌が整い、質の高い睡眠につながります。

成長ホルモンの働き

背を伸ばす。
筋肉を強くする。

代謝を促進する。
体調を整える。



3 朝ごはんは、良いこといっぱい!

朝ごはんを食べると、良いこといっぱい!

心も健康に

朝ごはんを毎日食べている人は、食べていない人と比べて、ストレスを感じていない人が多いという研究報告があります。

よく噛んで食べることで、「セロトニン」の分泌が高まります。



©岡山県「ももっち」

【セロトニンとは?】
脳内の神経伝達物質の1つ。
精神を安定させる働きをする。

朝から元気に!

朝ごはんを食べると、体温や血糖値が上昇し、仕事や勉強への集中力もアップします。



1日に必要な栄養素量を摂取しやすくなる

朝ごはんを食べずに、1日2食にすると、1日に必要な栄養素量を摂るためには、1食でたくさんを食う必要があるので大変です。

排便のリズムが作られる

朝ごはんを食べて、胃の中に食べ物が入ると、腸の運動が促されます。毎日朝ごはんを食べて、朝の排便習慣を身につけましょう。



朝ごはんを食べることで、朝の目覚めが促され、体内時計が整います。



©岡山県「ももっち」

体内時計が整う

体内時計が乱れてしまうと、「肥満になりやすい」「よく眠れない」などの原因の1つになります。

【Q5の答え】

朝ごはんを食べない習慣の方が肥満になりやすい。

4 朝ごはん STEP 1・2

朝ごはん STEP 1・2

朝食をとらない理由の一つに「朝食が用意されていないから」があります。朝食をきちんと食べるため、用意が簡単なものから始めてみましょう。朝は時間がない、食欲がないという方も、まずは以下のステップにそって、できることから始めてみませんか。

ステップアップを目指しましょう！
©岡山県「ももっち」

サプリメント・栄養ドリンクのみ
コーヒー・嗜好飲料のみ
菓子のみ
何も食べない

STEP 0

簡単に食べられるものから始めてみよう

おにぎり トースト ヨーグルト 牛乳
果物 野菜ジュース

STEP 1

2種類以上組み合わせさせて食べてみよう

おにぎり 野菜ジュース
トースト ヨーグルト 果物

慣れてきたら、ご飯やトーストのアレンジにも挑戦

STEP 2

★ご飯やパンにトッピング

お茶をかけてお茶漬けにしてもOK！

ご飯
カツオ節、梅、青シソ、のり・のり佃煮、塩昆布、鯖フレーク、ネギ、ごま、納豆、しらす

トースト
チーズ、トマト、ピーマン、カット野菜、ツナ、マヨネーズ、卵、ハム、ケチャップ

[Q7の答え]
お米1粒で約500粒の米粒が戻る。

★電子レンジでお手軽に

マグカップオムレツ
食材をマグカップに入れて混ぜて、電子レンジで完成！

卵 + チーズ + 野菜

マグカップケーキ
ホットケーキミックス + 牛乳

お好みの野菜で！
冷凍野菜（ほうれん草・コーンなど）でもOK

[Q9の答え]
トウモロコシのひげの正体は、「めしべ」。

お好みでプラス
マヨネーズ

お好みでプラス
チーズ

ご飯を炊き忘れていた時や、パンを切らしていた時のために、パックご飯やホットケーキミックスを常備しておく便利です。



あさ ステップ 朝ごはん STEP 3

1食に **赤**・**黄**・**緑** をそろえましょう



ちょうしょくじゅんび
朝食準備のスピードアップ

★ 時間がある時に準備する
★ パターンを決めておく
★ 夕食の残りものを活用

ポイント **Point!**

切っておく



茹でておく



下味をつけておく



たまご や
卵焼きサンド

- ①玉ねぎ・にんじんを炒めて、塩こしょうで味をつける。
- ②溶き卵を加えて焼く。
- ③②をパンにはさむ。

パンと一緒に

かんたん
ツナにんじんサンド

- ①にんじんをすりおろす。
- ②①にツナを加えて、マヨネーズで和える。
- ③②をレタスとともにパンにはさむ。

パンと一緒に

かんたん
簡単ミネストローネ

- ①キャベツ・にんじん・ソーセージを水で煮る。
- ②コンソメ・ケチャップ・塩こしょうで味をつける。

パンと一緒に

オニオンスープ

- ①玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ②水・コンソメ・ソーセージを入れて煮る。
- ③塩こしょうで味をつける。

パンと一緒に

とうふ みそ しょう
豆腐とわかめの味噌汁

- ①大根をだしで煮て、カットわかめ・豆腐を加えて煮る。
- ②味噌を溶き入れて、ネギを加える。

ご飯と一緒に

こまつな あげもの
小松菜と揚げの煮物

- ①油揚げや平太・小松菜・もやしを、だしで煮る。
- ②しょうゆで味をつける。

ご飯と一緒に

か
ピーマンの変わりソテー

- ①ピーマン・にんじんを炒める。
- ②柔らかくなったらハムを加えて炒める。
- ③ソースで味をつける。

ご飯と一緒に

どん
丼などは食器の洗い物が少ないので、忙しい朝にピッタリ!

©岡山県「ももっち」

たまご どん
卵とじ丼

- ①玉ねぎ・にんじんをだしで煮る。
- ②醤油で味付けする。
- ③卵でとじて、ご飯にのせる。

かんたん
簡単カレーライス

- ①玉ねぎ・にんじん・ミートボールを水で煮る。
- ②カレールーを溶かす。

ちゅうか どん
ツナ中華丼

- ①玉ねぎ・にんじん・エノキダケをごま油で炒める。
- ②だしを加えて煮て、ツナを加える。
- ③塩こしょうで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

から どん
ピリ辛ソーセージ丼

- ①ソーセージ・キャベツ・ネギを炒める。
- ②七味唐辛子・砂糖・しょうゆで味付けをする。

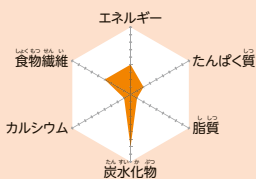
STEP 別

栄養バランスアップのコツ

STEP 1

たんぱく質【赤】と野菜類【緑】が少ない

黄 コンビニおにぎり 1個



+ 赤 や 緑 をプラス!

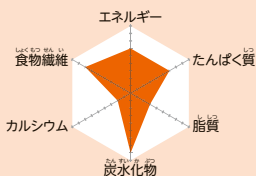


STEPアップ

STEP 2

野菜類【緑】が少ない

黄 ご飯
赤 納豆



+ 緑 をプラス!



納豆【赤】を変えてもOK!

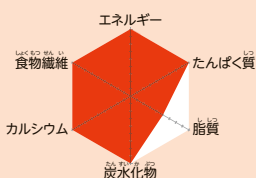


STEPアップ

STEP 3

栄養バランスが良い!

赤 納豆
赤 ヨーグルト
黄 ご飯
緑 野菜たっぷり味噌汁



栄養バランスアップのコツ

- ★野菜を茹でて、冷蔵・冷凍しておく。
→味噌汁・スープに入れる。
卵と一緒に炒める。など色々活用!
- ★忙しい時は、「カット野菜」も活用。
- ★簡単だしで、減塩&うま味アップ。
→昆布を水につけて、冷蔵庫においておく。
(保存期間は3日。)

バランス朝ごはん(パンの場合 例)

- チーズトースト(4枚切り1枚)
- 目玉焼き
- 簡単ミネストローネ
- バナナ



※グラフの基準は、20代女性(活動レベルI)の1食分あたり(%)

【お問合せ】岡山県保健福祉部健康推進課

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6

TEL. 086-226-7328



【参考資料】e-ヘルスネット(厚生労働省)

●朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?(農林水産省)

©岡山県「ももっち」

【令和3年3月作成】