

# 朝ごはん欠かさず食べています！



お米派

吉村文哉さん・花菜さん夫妻（菊陽町）

お弁当や晩ごはんの残りをおかずにして朝ごはんを食べています。子どものころから毎朝欠かさず食べているので、今でもしっかり食べることができているのだと思います。朝ごはんを食べないと体が動きません。毎日の元気の源です。胃腸の調子も良く、便秘とは無縁ですね。3食きちんと食べて体型も維持しています。



パン派

坂田さんファミリー（大津町）

朝ごはんを食べるパンは自分の家で焼いています。市販されているパンには食品添加物が入っているものもあるので、自分で作っているんです。焼きたてのパンは、外はカリカリ、中はふわふわでとってもおいしいですよ。栄養のバランスを考えて、パン以外にも野菜やハム、ウインナーなどは必ず出すようにしています。



パン派

増永早苗さん・幸輝くん親子（合志市）

カリッと焼いた食パンに、日替わりでブルーベリージャムや納豆、チーズをのせて、青汁を混ぜた牛乳や海藻類と一緒に食べています。休みの日には、自然と早起きして子どもたちも朝ごはんを作ります。毎朝、家族そろっての朝ごはん。3食しっかり食べているので、風邪を引きにくく、体調を崩しても治りが早いですね。



お米派  
たまにパン

服部さん・岩橋さんファミリー（菊池市）

晩ごはんの残りやお弁当の残り朝ごはんを作っています。いつもはお米ですが、たまにパンを出すこともありますね。子どもたちはヨーグルトや納豆が好きで、毎朝食べています。好き嫌もなく、らっきょうや梅干しだって食べるんですよ。朝ごはんを食べる習慣があることで、何でもおいしく食べられるのだと思います。



ちりめんじゃことホウレンソウの和え物  
①刻んだホウレンソウをレンジで3分ほど温めて水気を絞る。  
②ちりめんじゃこと混ぜてしょうゆをたらす。

みそ玉で作る簡単みそ汁  
①みそ、ネギ、かつお節を混ぜ、スプーン1杯分くらいの大きさに丸める。たくさん作ってラップに包み冷凍庫に保存すると便利！  
②お湯を注いで出来上がり。

あなたの朝食は  
お米派ですか？  
パン派ですか？  
それとも……？

# 朝ごはんのチカラ

The power of breakfast



プチトマトとホウレンソウのスープ

①プチトマトはくし型切りにし、ホウレンソウは軽く下ゆでし一口サイズに。  
②水が沸騰したらコンソメを入れて①を加える。  
③②に溶き卵を入れふわっと浮いてきたら出来上がり。お好みでコーンやチーズ、にんじんも入れてもグッド！

ちりめんじゃことネギのトースト  
①パンにマヨネーズを塗ってちりめんじゃこをのせる。  
②刻んだネギをちらし、チーズをのせて焼く。ネギはピーマンでも可。

朝ごはん、ちゃんと食べていますか。「朝は忙しくて……」「朝は寝ていたい」「胃袋を満たせば何を食べても大丈夫」「ダイエット中だから食べない」。こんな声をよく耳にします。

私たちの食生活は、生活スタイルの多様化に伴い大きく変化してきました。平成23年度熊本県民健康・栄養調査では、朝ごはんを食べていない人が20歳代・40歳代の男性で4人に1人、15・19歳の女性で5人に1人と多くなっています。また、成長期で最もエネルギーを必要とする10歳代でも朝ごはんを食べない人が増えています。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大事なエネルギー源です。朝ごはんの効果について考えてみましょう。

**朝ごはん**  
**3つのスイッチ・オン！**

朝ごはんを食べると「3つのスイッチ」が入ります。1つ目は「脳のスイッチ」。お米やパンがブドウ糖というエネルギーになり、脳に補給され集中力や記憶力を高めます。2つ目は「体のスイッチ」。肉や魚、卵などのタンパク質が体温を上げて血流を良くし、体が元気に動きます。3つ目は「お腹のスイッチ」。野菜の食物繊維が腸を刺激し便通を良くします。

朝ごはんを食べないと、筋肉が落ちて代謝も低くなり太りやすい体質になります。菓子パンは体が砂糖を消費しようと他の栄養を使うため疲れやすい体になります。また野菜ジュースはあくまでも栄養補助食品です。忙しい人はそのまま食べられるチーズやハム、納豆、ミニトマトなどを常備し、きちんとした食材を食べて毎日元気に過ごしましょう。

菊陽西小学校  
栄養教諭 甲斐真由美さん



# こんな朝ごはんいかが？



作り置きでもよし！晩ごはんの残りでもよし！  
菊池地域の新鮮な農産物で作った栄養満点の朝ごはん☆  
どうぞお試しあれ〜♪

## ■ホウレンソウ(合志市産)

貧血、風邪、がん予防、高血圧、動脈硬化、肌の老化防止、便秘、虚弱体質改善など

## ■ダイコン(大津町産)

消化不良、胃酸過多、二日酔い、冷え性、胃潰瘍、ニキビ、がん、動脈硬化、のぼせなど

## ■ナス(合志市産)

食あたり、のぼせ、動脈硬化、眼精疲労、がん予防、高血圧など

## ■カライモ(大津町産)

夜盲症、便秘、しみ・そばかす、風邪、動脈硬化、コレステロールなど

## ■ヤーコン(菊池市産)

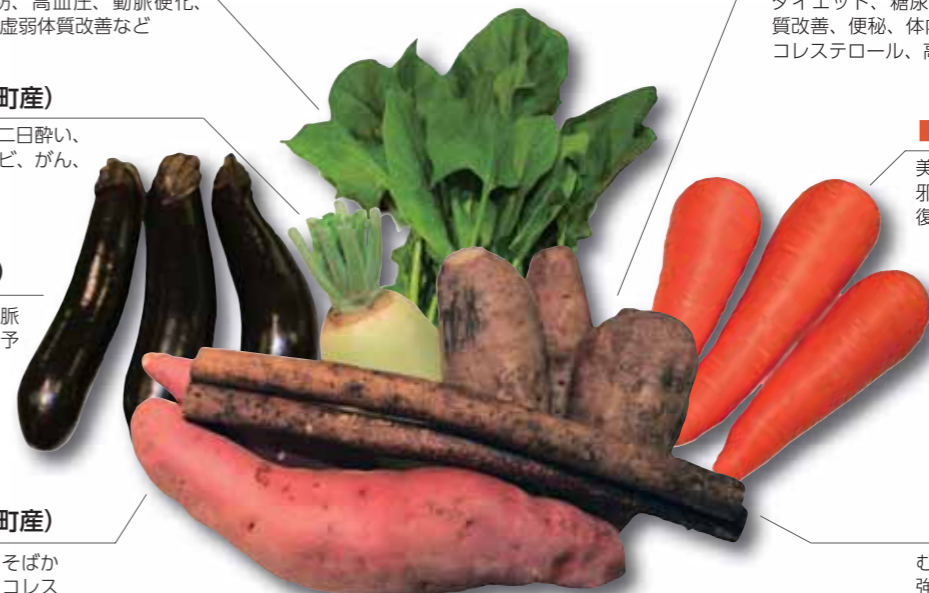
ダイエット、糖尿病、動脈硬化、血液中の脂質改善、便秘、体内の酸化防止、肝機能促進、コレステロール、高尿酸血症(痛風)など

## ■にんじん(菊陽町産)

美肌、がん予防、冷え性、風邪、乾燥肌、高血圧、視力回復、便秘、むくみなど

## ■ゴボウ(菊池市産)

むくみ、美肌、便秘、精力増強、高血圧、がん予防、動脈硬化など



「いただきます」

## 卵焼き(4人分)

ホウレンソウ .....50g  
卵 .....4個  
サラダ油 .....小さじ2

## 焼きナス風和え物(4人分)

ナス .....200g  
だし汁 .....大さじ2  
濃口しょうゆ .....小さじ2  
かつお節 .....4g

## ヤーコンのきんぴら(5人分)

ヤーコン .....500g  
にんじん .....300g  
ごま油 .....小さじ1  
濃口しょうゆ .....大さじ1  
砂糖 .....大さじ1  
酒 .....大さじ2  
赤唐辛子 .....1本  
いりゴマ .....適量

## けんちん汁(5人分)

ゴボウ .....100g  
にんじん .....200g  
カライモ .....200g  
ダイコン .....100g  
コンニャク .....100g  
木綿豆腐 .....400g  
青ネギ .....10g  
サラダ油 .....小さじ1  
だし汁 .....1000cc  
酒 .....大さじ2  
濃口しょうゆ .....大さじ1  
塩 .....1g

今日も一日  
元気モリモリ！



## Interview with Health Mate



熊本県食生活改善推進協議会  
会長 青木 満 さん

## きちんと食べて元気な体に

材料とカロリーをチェック！

中学生を対象にしたアンケートでは、80%の生徒がほぼ毎日朝ごはんを食べているという結果でした。この数値は一見高いように見えますが、中には菓子パンやショートケーキを朝ごはん代わりに食べるなど、必要な栄養が取れていない生徒も含まれています。

例えば、メロンパンは1個で約400kcalあります。これはおにぎり約3個分のカロリーです。必要以上に糖分やカロリーを摂取すると、肥満や糖尿病といった生活習慣病になってしま

う場合があります。食品を買ったときは、使用してある材料やカロリー表示を見る癖をつけてください。

早寝・早起き・朝ごはん！

朝ごはんを食べてない子どもは、朝起きられず便秘気味という子が多いです。食べない理由として、ゲームで夜更かしして朝起きれなかったり、夜遅くにお菓子を食べて朝は食欲がなかったりと不規則な生活が挙げられます。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体育の時間は力も出ません。楽しく元気

に学校生活が送れるよう「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。

朝ごはんは「GNP」！

厚生労働省の発表によると、熊本県の平均寿命は全国4位ですが、健康寿命(日常生活に制限のない期間)は全国20位。つまり、寝たきりの人が多いということです。せっかく長生きするならばずっと元気でいたいですよね。

健康寿命を延ばす鍵は、朝ごはんにあります。規則正しい生活を送りながら、朝ごはんをしっかりと食べて、「GNP(元気で長生きピンピンコロリ)」を目指しましょう。

## 朝ごはんでは心も体も健康に！

毎日を元気に過ごすためには「規則正しい生活」「朝・昼・晩の食事」が基本です。朝ごはんを食べることは、その第一歩です。朝ごはんは、体調や生活リズムが整うだけではありません。家族で食卓を囲むことで会話が生まれ、コミュニケーションもとれます。親から子、孫へと食べることの大切さを伝えていくためにも、朝ごはんは大事な時間です。

「早寝・早起き・朝ごはん」。朝からしっかりエネルギーをチャージして、気持ちよく1日をスタートしましょう。

それでは皆さんと一緒に、「いただきます〜す！」

菊池地域合同特集「朝ごはんのチカラ」(完)

青木会長オススメ！  
朝食簡単レシピ



## ジャガイモグラタン

①ジャガイモの皮をむいて、薄く切る。  
②①にチーズをのせて電子レンジで10分。  
牛乳と一緒に食べればグッド！

「ジャンクフードも食べた！」

