

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

朝食を食べていますか？

皆さんは、朝食を食べていますか？『朝は忙しいから食べない』、なんて言うかたもいると思いますが、朝食には空腹を満たす以外にとっても大事な3つの役割があるのです。

朝食の役割

1 エネルギー補給 脳は起きている時も寝ている時も休みなく働いています。朝起きた時にボーっとしたりするのはエネルギーが足りないため。脳にエネルギーを与えるには朝食を食べることが必要です。集中力や記憶力がアップし、仕事や勉強もはかどります。

2 便秘予防 睡眠中は、腸も眠っている状態です。朝食を食べると、腸が刺激され動きはじめて、便通が良くなります。

3 肥満予防 朝食を抜くと、昼食や夕食を食べ過ぎてしまい、太る原因となります。また、体が軽い飢餓状態になり、食事からより多くの栄養を取り込む状態になってしまうので、痩せにくくなります。

朝食を食べることは健康な体づくりにつながります。きちんと朝食を食べましょう！！



深谷赤十字病院管理栄養士
田島好子さん

(監修：深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)

キレイ・元気を応援します！

No.03

今月の旬食材「トウモロコシ」は深谷の名産！

夏野菜のキッシュ風

栄養価 (1人分あたり)

エネルギー 189kcal	炭水化物 10.6g	たんぱく質 8.0g	脂質 12.6g	塩分 1.0g
------------------	---------------	---------------	-------------	------------



おすすめポイント

トウモロコシは食物繊維が豊富なので、便秘予防にもなり、よくかむことで、消化もよくなります。

材 料 (2人分)

新玉ネギ1/8個、新ジャガイモ1/4個、アスパラガス1本、トウモロコシ大さじ1、パプリカ(赤)1/6個、ソーセージ1/2本、卵1/2個、牛乳大さじ1と1/2、生クリーム小さじ1、塩こしょう少々、ピザ用チーズ適量、パセリのみじん切り少々

作り方

- 1 新玉ネギ・ゆでた新ジャガイモ・パプリカは、2cm角に切り、アスパラガス・ソーセージは2～3mmの輪切りにする
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・生クリーム・塩こしょうを混ぜ、卵液を作る
- 3 器に1を入れ、2の卵液を注ぐ
- 4 チーズをのせ、200℃に熱したオーブンで15分焼く。焼きあがったら、上にパセリをふる

(レシピ作成協力：深谷市食生活改善推進員協議会岡部支部)

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



メール配信サービス
登録受け付け中

市からのお知らせ ● 災害・防災情報 ● 防災行政無線情報 ● 火災情報

http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから