

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～
食生活の改善で病気を防ごう!

朝ごはんを食べて、快腸・頭スッキリ!

皆さんは、朝ごはんをしっかり食べていますか?
『朝は忙しい』『おなかがすいていない』などの理由で、朝ごはんをとらない人もいますが、食べ物がおなかに入ると腸が刺激され、朝の排便習慣につながります。特に、ビタミンや繊維質の豊富な野菜や果物、ヨーグルトなどがおすすめです。
また、ダイエットのために朝ごはんを抜く人もいますが、これは逆効果です。
空腹時間が長くなると、次の食事で食べる量が増える傾向にあり、さらに空腹状態の体は、食べ物を『待っていました!』とばかりに吸収し、再び空腹になったときのために脂肪として蓄えようとします。つまり、『太りやすい体質』になってしまうのです。さらに、米やパンなどに多く含まれる『ブドウ糖』は、脳の栄養になるので、朝ごはんを抜くと脳の栄養が不足して、眠くなったり、集中力が低下することがあります。
頭も体もスッキリして1日をスタートするためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう!



深谷赤十字病院管理栄養士
伊藤博 医師
佐藤亜希代さん

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)

キレイ・元気を応援します! No.40

レトルト食品を使った時短レシピ

ミートソースのタコライス風

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 430kcal	たんぱく質 12.4g	脂質 10g	炭水化物 70.1g	塩分 1.8g
------------------	----------------	-----------	---------------	------------



おすすめポイント

ひと皿で野菜もたっぷり!レトルト食品を活用して手軽に作れるので忙しい朝にもおすすめです!

材料 (2人分)

ごはん300g、ミートソース(レトルトでも可)160g、トマト小1個、レタス3枚、スイートコーン30g、ピザ用チーズ40g、A(レモン汁小さじ1/2、酢小さじ1/2、一味唐辛子小さじ1/4)

作り方

- 1 トマトは1~2cm角に切り、レタスは千切りにする。
- 2 温めたミートソースにAを混ぜ合わせる。
- 3 皿にごはん、レタス、ミートソース、チーズの順に盛り付け、ごはんの周りにトマト、コーンを盛り付ける。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

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

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。