

あなどるなかれ 朝ごはん Breakfast

きちんと朝ごはん、食べていますか？

ぎりぎりまで寝ていたいし、朝から用意するのは手間だし…
ひとり暮らしをしていると、つい朝ごはんがおろそかになってしまうかもしれません。
しかし、朝ごはんはとても大切な役割を持っています。

主食・主菜・副菜がそろったバランスのいい朝食をとることが体にとって必要です。
朝ごはんの習慣がない方は、まずは無理せず主食だけから始めるなど、少しずつステップアップしていきましょう。

ここでは、冷凍庫を活用した朝ラクレシピを紹介します。

ブロッコリーと魚肉ソーセージのピザトースト

材料 1枚分

食パン（6枚切り）	1枚
冷凍ブロッコリー	60g
魚肉ソーセージ	½本（35g）
ケチャップ	大さじ1（15g）
チーズ	10g

栄養成分表示 1枚分

エネルギー	291 kcal
炭水化物	39.3 g
たんぱく質	14.5 g
脂質	8.8 g
カルシウム	149 g
鉄	1.3 g
食塩相当量	2.2 g



作り方

1. 魚肉ソーセージは1 cm幅の斜め切りにする。
2. 食パンにケチャップをぬり、1とブロッコリーをのせ、チーズをちらす。
3. 1枚ずつラップに包んで保存袋に入れて冷凍保存する。2~3週間は保存できます。
4. 食べるときはラップを外し、凍ったまま電子レンジ600 Wで1分ほど加熱した後、トースターで5、6分加熱し焼き色をつける。
野菜が冷たければ再度電子レンジにかけてください。



ラップに包んで保存袋へ！

アレンジいろいろ！

食パンに冷凍ほうれん草（50g）をのせる。その上に油を切ったツナ缶（1缶70g）とマヨネーズ（大さじ½）を和えたものをのせ、チーズ（10g）をちらす。



食パンにタレを混ぜた納豆（1パック）冷凍きざみオクラ（50g）をのせ、チーズ（10g）をちらす。



時間があるときに作り置きをしておけば朝すぐに食べられます。ぜひ作ってみてください！

朝ごはんの役割

- ☞ 就寝中に使われたエネルギーや栄養素と、午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充する
- ☞ 寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体の1日の活動の準備を整える

食べている人は食べていない人と比べて…

- ☞ 学力調査の平均正答率が高い
- ☞ 体力テストの得点が高い傾向にある

食べていない人は食べている人と比べて…

- ☞ やせにくい体になりやすい
- ☞ 物事に集中できなくなる傾向がある

参考：文部科学省、家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん—子どもの生活リズム向上ハンドブック—(2007)
文部科学省、早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～(2014)