



「朝ごはんを食べよう強化月間」

さいたま市では、10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」としています。早寝早起きをし、しっかり朝ごはんを食べることで、健康な生活を送りましょう。



朝ごはんの役割

朝ごはんには、栄養素を体内に取り入れると同時に、一日のリズムをつくるという重要な役割があります。人間の体内時計は、地球の自転のサイクルである24時間よりも1時間ほど長いので、そのままでは、自然と就寝時間や起床時間が遅れていってしまいます。そのずれを修正するために、朝日を浴びることと、バランスのよい朝ごはんを食べることが必要になります。

また、朝ごはんを食べる際の、手を動かす、かむ、飲み込むといった動作・行動は、視覚、嗅覚、味覚などの体の様々な感覚を直接刺激し、体全体の活動のウォーミングアップを促します。

朝ごはんにより、栄養素を取り込み、ウォーミングアップが始まると、血流がよくなり、睡眠中に下がった体温も上昇し、体は、本格的に活動を始めます。



たくわえておけない脳のエネルギー源

朝起きた時は、体も脳もエネルギーが足りない状態です。エネルギー源は、通常は、ブドウ糖（ごはんやパンなどに含まれる糖質が代謝されたもの）ですが、脳が使う分を体内に貯蔵しておくことができません。そこで、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給する必要があります。

バランスのよい朝ごはんとは・・・

主食（ごはんやパンなど） **主菜**（肉、魚、大豆製品、卵などを使った主なおかず） **副菜**（野菜を使ったおかず） **汁物**（飲み物）の組み合わせが理想的です。

前日に下準備をしておく、夕食のおかずをあらかじめとっておく、インスタントのスープを利用するなど工夫して理想の内容に近づけてみましょう。



朝食におすすめ野菜レシピ

・・・ブロッコリーとささみのマヨネーズ和え（2人分）・・・

- ・ブロッコリー……………100g
 - ・鶏ささみ……………2本
 - ・酒……………大さじ1/2杯
 - ・塩……………ひとつまみ
 - ・白すりごま……………小さじ2杯
- ☆
- ・マヨネーズ……………大さじ2杯
 - ・練りからし……………小さじ1/3杯
 - ・しょうゆ……………小さじ1/4杯
 - ・オイスターソース…小さじ1杯



組み合わせ例：ごはん、卵焼き、みそ汁

- ① ささみは裏側を数カ所フォークでさし、酒と塩をふって電子レンジ（600w）で3分加熱し、手で食べやすい大きさにほぐす。
- ② ブロッコリーは適当な大きさに切り電子レンジ（600w）で3分加熱したのちよく水気をとる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、☆で和える。

ささみとブロッコリーは、前日にレンジにかけて冷まし、冷蔵庫で保管しておく、朝の調理時間短縮になります。