






食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで。

朝ごはんは元氣な一日をスタート!

「朝ごはん」は、身体や脳が1日活動するための大切なスイッチ

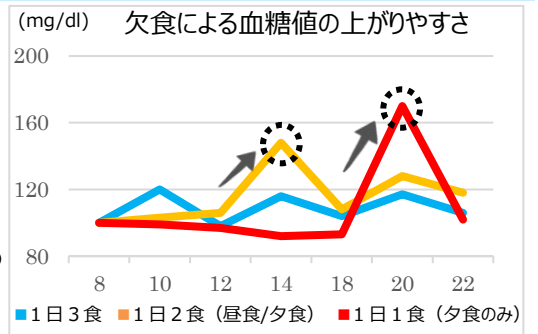
生活リズムが整う 	集中力・体力アップ 	体温上昇 	代謝アップ 	栄養補給 
体内時計がリセット	脳にエネルギーが届き、午前中のパフォーマンス向上	冷え性の改善 免疫力アップに	太りにくい 身体づくりに◎	塩分・水分を補給し 熱中症予防にもなる

注意!! 「朝食抜き」は血糖値を乱す原因になる

前日の夕食から次の食事までの空腹時間が長いと、**食後高血糖**になりやすく、**昼・夕食の食べ過ぎ**や**脂肪の蓄積**につながるため注意が必要です。

朝食に、**食物繊維**（野菜やきのこ、海藻類に多く含まれる）をとることで、その後の食事の血糖値が上がりにくい効果（**セカンドミール効果**）が期待できます。そのため、朝食に野菜などの副菜を取り入れることが、1日の血糖コントロールに有効です。見附市は、**若者・働き世代（20～30歳代）**の朝食を食べる割合が、**40～60歳代と比較すると低い傾向**にあります。

ぜひ朝食を食べて1日の生活リズムを整え、高血糖や肥満を予防しましょう。



【参考】Diabetes, 2008 Oct; 57(10):2661-5

朝食を食べるための3ステップ

STEP 1 食べる習慣がない人
 まずは食べることから


 例) お茶漬け


 牛乳や野菜ジュース


 ヨーグルト


 果物 など

簡単に用意できる、簡単に食べられるものから始めよう

STEP 2 食べる習慣ができたなら
 品数を増やそう

 + 

 + 

 + 

今の食事に**プラス1皿**しよう

STEP 3 毎日食べている人
 バランスを整えてステップアップ

主食

 炭水化物を多く含む食材
 (ごはん、パンなど)

主菜

 たんぱく質を多く含む食材
 (肉、魚、卵、豆製品など)

副菜

 ビタミン、ミネラルを多く含む食材
 (野菜・海藻・きのこ類)

3品揃えて、元氣な体をつくらう

朝食は簡単・時短でバランスよくがポイント

- ★前日の**夕食**を多めに作っておく
- ★納豆、魚の缶詰、目玉焼きなど
手間なくできるものを用意
- ★お惣菜や**冷凍食品**を使う
- ★葉物野菜やきのこ類、油あげは
切って冷凍すると便利♪
- ★電子レンジを上手に活用

見附市は『みんなでつづける食生活みつけ』
の取組をすすめています



みつけ食育応援サイト



見附市子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育れしぴ

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満
野菜 140g以上



見附市は、**主食・主菜・副菜**をそろえた食事をすすめています



- ごはん
- 温玉入りにら納豆
- レタスのくるくるお浸し
- レンジで春雨スープ
- オレンジ

朝は時短で
バランスよく

1人分 **582kcal** 食塩相当量 **2.8g** 野菜 **188g**

HPにて
全てのレシピを公開中



前日に作って朝ラクチン♪

レタスのくるくるお浸し

材料(4人分) 調理時間:約10分

A	・レタス	320g
	・ポン酢	大さじ2
	・ごま油	小さじ1
	・いりごま	ひとつまみ×4

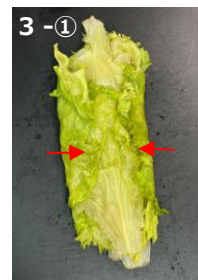


▶26Kcal、食塩相当量 0.4 g、野菜量 80g

作り方

- 1 ボウルに洗ったレタスの葉を入れてラップし、600w、2分加熱する。
- 2 粗熱をとり、キッチンペーパーで軽く水気をふき取る。
- 3 芯の部分と葉の部分が交互になるように重ねる。
端を少し折りたたみ、手前から奥にレタスを巻く。
- 4 食べやすい大きさに切り、皿に並べる。
- 5 Aをかけ、ごまをひねりつぶす。

＼冷蔵庫で冷やしておくと、より美味しく召し上がれます♪／



両端をたたむ



手前から奥へくるくる

加熱すると甘みが増すため、炒め物やスープにも◎

旬野菜

レタス

【多く含まれている栄養素】

- ▶**ビタミンE**…強い抗酸化作用をもち、細胞の老化防止や動脈硬化予防に効果がある。
- ▶**葉酸**…細胞の新生をサポートし、赤血球の生成に役立つ。
- ▶**カリウム**…ナトリウムの排泄を促進し、高血圧の予防やむくみ改善に役立つ。

※一生役立つ きちんとわかる栄養学



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



発行：見附市健康福祉課 健幸づくり係

〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370