

ほけんだより



<みなさんは朝ごはんを食べていますか？>

6月実施した生活習慣アンケートの結果、朝ごはんを「時々食べる」「まったく食べない」と回答した人の割合が4.1%でした。朝ごはんは身体の調子を整えるために欠かせません。だから、朝ごはんの大切さと朝からでも自分で作るメニューを紹介していきます。



Q 朝ごはんは何が大切？
どんな食卓をとればいいのか？

A たくさん効果があるから朝ごはんは大切！
糖分+2種類のたんぱく質がとれる朝ごはんがいいよ。



朝ごはんは体内をリセットするために重要です。朝日を浴びることも大切ですが朝ごはんをたんぱく質を摂ると体内時間がリセットされる効果があることがわかっています。

体内時間は24時間よりも微妙に長いので、きちんとリセットしてほしいとほんだかい方も眠い、疲れがとれない、ぼーとしてしまうなど「時差ぼけ」のような状態になりがちです。

アレンジメニュー

(1人分) 5分

簡単に作れる健康にいいアレンジレシピ

- ・ヨーグルト 140g
- ・フルーツグラノーラ (適量)
- ・バナナ 1/2本

- ① バナナを一口サイズに切る
- ② すべて混ぜる
- ③ 完成

(2人分) 15分

朝から体を整えるフレンチトースト

- ・食パン 2枚
- ・たまご 1個
- ・豆乳 100ml
- ・バター 10g
- 付け合わせ
- ・トマト 好きなだけ
- ・レタス 好きなだけ

- ① たまごと豆乳を混ぜる
- ② 食パンを①にひたしてしおこませる
- ③ フライパンにバターをひいてせまめがたくまでせ
- ④ 皿にフレンチトーストと野菜を盛りつけ完成