

朝食を食べて 生活リズムを整えよう！



朝食、食べてますか？

一日のスタートはまず朝食から。朝食を食べて生活リズムを整えましょう。朝食を食べる時間があつたらその分寝ていたい！そんな学生さんの声も聞こえてきそうですが、ちょっとした工夫で朝食をちゃんと食べて元気に毎日を過ごしましょう！簡単に作れる朝食メニューもぜひ参考にしてください。

01 | おすすめの食品

1 買い置きすると便利な食品

- ◆ 卵
- ◆ 牛乳
- ◆ 乾燥わかめ
- ◆ のり
- ◆ 納豆
- ◆ チーズ
- ◆ まぐろ油漬缶詰
- ◆ じゃがいも
- ◆ きゅうり
- ◆ ミントマト
- ◆ ピーマン
- ◆ 玉葱
- ◆ 人参
- ◆ キャベツ

2 毎日食べたい食品

卵食べているかどうか時々自分で振り返ってみましょう！

- ◆ 卵
- ◆ 牛乳・ヨーグルト等の乳製品
- ◆ 豆腐または納豆
- ◆ 肉または魚
- ◆ わかめまたはのり
- ◆ 各種野菜をたっぷり

02 | 朝食をすすめる理由

1 朝食を食べることで睡眠中に低下した体温をアップさせることができます。

ウォーミングアップの役目があり、朝食を抜くと午前中いっぱい低体温の状態で勉強することになります。

2 脳へエネルギー補給を行います。

1日にブドウ糖（グルコース）180gが必要です。このうち脳は120g消費します。1度の食事で蓄えられるグルコースは60g前後と食べだめが出来ません。

3 生活リズムを整えます。

食事は生体のバイオリズムにも影響大。欠食は自律神経の乱れにつながることもあり、体調不良の原因となります。

4 朝食を抜くと肥満になりやすい。

朝食を抜くことにより空腹時間が長くなり、一度に大量に食べると、肝臓の脂肪酸をつくる作用が高まり、脂肪組織で脂肪酸の増加が促進されるなど、肥満の傾向を高めます。

03 | カ・ン・タ・ン 朝食メニュー

エッグチーズトースト&ヨーグルト&フルーツ♪

厚切りトーストの真ん中を浅くくりぬき、卵を割り入れ、卵の上から塩、胡椒を適量ふる。卵の周りにピザ用チーズを適量のせる。

卵が好みのかたさに固まるまで、オーブントースターで3~5分焼く。ヨーグルトと季節のフルーツを添えていただく。

具たっぷり納豆&ご飯&とろろ昆布汁♪

納豆に削り節、葱、きゅうりやトマトを細かく刻んだもの、生卵、海苔など好みのものをまぜ、醤油少々を加え、さらに混ぜる。とろろ昆布汁は汁椀にとろろ昆布をひとつまみと削り節、醤油を入れ、熱湯を注ぎ、混ぜる。

洋風雑炊♪

鍋に水を適量入れ、火にかけ、ハム、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、キャベツなどあり合わせのものを刻んで入れ、煮立ったら、コンソメ（顆粒）を入れ調味する。ご飯を水で洗って加え、再度煮立ったら、溶き卵を回し入れて火を止める。

スープスパゲティ♪

鍋に水を適量入れ、火にかけ、まぐろ油漬缶詰、そしてじゃがいも、人参、玉葱などあり合わせの野菜（冷凍野菜でも可）を刻んで入れ、煮立ったらコンソメ（顆粒）を入れ調味する。野菜が柔らかくなったら、早ゆでスパゲティ（3分）を二つに折って入れ、スパゲティが柔らかくなったら、塩、胡椒を加え、味を整える。

朝食からスタート！昼食もちゃんと食べよう！5月おすすめメニュー

ゴーヤチャンプル



鶏とオクラの柚子胡椒和え



豚冷しゃぶ（棒鶏だれ）

