

# 食べていますか？朝ごはん

～1日のスタートは朝ごはんから～

## 朝ごはんの働き

### 1. 体温の上昇

寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体を目覚めさせます。朝ごはんによって、身体は1日の活動を始める準備をします。

### 2. エネルギー源や栄養素の補給

朝の脳はエネルギーが欠乏している状態です。朝ごはんを食べて栄養補給をすると頭がスッキリし、集中力や記憶力がアップします。

### 3. 便秘の予防

朝ごはんを食べることにより、胃や腸が活発に動き出し、排便のリズムが作られます。

## 食べる習慣がない人は…？



食べやすいものから始めましょう！

トマトや果物、おにぎりなど食べやすいものから始め、徐々に種類を増やしていきましょう。



## おかひじきとキャベツの塩昆布あえ

### 材料 (1人分)

おかひじき	30g
キャベツ	30g
にんじん	10g
塩昆布	5g
ごま油	3g

### 作り方

1. おかひじきの根元を切り、ゆで塩(分量外)を加えたお湯で2～3分ゆでる。
2. ゆであがったら冷水にさらし、よく水気を絞って3cm程度の長さに切る。
3. キャベツを一口大のざく切りに、にんじんを千切りにし、一緒にさっとゆでてざるにあげ、軽く水にくぐして荒熱をとる。
4. おかひじき、キャベツ、にんじん、塩昆布をボウルに入れてごま油を回しかけ、軽く混ぜ合わせる。

### 栄養成分 (1人分)

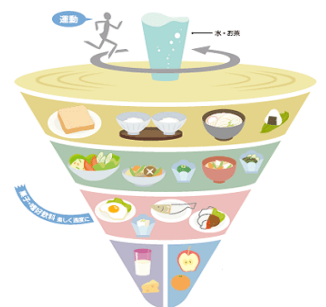
エネルギー：49kcal	たんぱく質：1.7g
脂質：3.2g	食塩相当量：0.9g

忙しい朝にもう1品♪  
お手軽レシピをご紹介します！

「おかひじきとキャベツの塩昆布あえ」

1人分で、副菜1つ(SV)分です。

## 食事バランスガイド



毎月19日は「家族だんらんの日」

毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)

山形県村山保健所保健企画課

TEL.023-627-1357

山形県健康長寿推進課

TEL.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション 平成26年度 第4号