

簡単＆お手軽
朝食のスズメ

おいしい

朝あさ

はじめてました

活か

今、注目の「にぎらないおにぎり」

おにぎらず

材料(1個分・250kcal前後 ※具により変動)

- ごはん … 120g程度
- のり … 手巻き寿司用(正方形)のり1枚
- 具(鮭フレーク、昆布、ツナマヨ、いり卵、納豆など) … 適量

- ①ラップの上に海苔(1枚分)を角を手前に置き(◆の方向)、その上にごはん半分(60g)を広げてのせる
- ②ごはんの上に具をのせ、その上に残りのご飯をのせる
- ③海苔の角(4か所)を中心に向け畳み、海苔でごはんを包む
- ④軽く手で押しして形を整え、ラップごと包丁で真ん中を切る

カルシウムたっぷり!

お魚チーズパン

材料(1枚分・190kcal)

- 食パン … 1枚
- スライスチーズ … 1枚(お好みでマヨネーズも)
- ちりめんじゃこ(しらす、鮭フレーク、ツナ缶など) … 適量

- ①食パンにチーズをのせる
- ②その上にちりめんじゃこを散らばせる(更にマヨネーズを細くかけてもOK)
- ③トーストすれば、でき上がり
※牛乳と一緒にとれば、カルシウムもたっぷり!

トマトとタマゴのハーモニー

トマ&タマ★チン!

材料(1回分・95kcal)

- トマト … 1/2個
- 玉子 … 1個(ベーコンやハムを加えても可)
- 塩コショウ … 適量

- ①トマトを半分に切り、それを更に4等分に切る
- ②耐熱皿にトマトを並べ、そこに卵を割る
- ③卵の黄身と白身を楊枝などで刺し、空気穴をあける
- ④塩コショウを振り、ラップをかけてレンジでチン(600wで約2分半～3分温める)

朝から野菜満載!

ベジスープ

材料(1人分・201kcal)

- ミックスベジタブル … 大さじ1～2杯
- レタス … 1枚
- カップスープの素(コンソメでも可) … 1人分
- ソーセージ … 2本

- ①カップスープの素(コンソメも可)にお湯(150ml)をそそぐ
- ②ちぎったレタスとミックスベジタブル、ソーセージを加え、温める。(直火でも電子レンジでもOK)

その他のレシピは [鶴見区 簡単料理レシピ](#) [検索](#)



忙しい朝こそ、簡単・お手軽に!

朝から
Go, Go! レシピ
5分 50円



朝活(朝食)のスズメ

なぜ、朝食は大切なの?

午前中をどう過ごすかで、その日の充実度も変わります。朝から頭も体もシャキッと目覚めるには、脳や体内にエネルギーを行き渡らせることが大切です。朝ごはんは脳に必要なエネルギー源であるブドウ糖を送るだけでなく、タンパク質や脂肪などの栄養素を体内の臓器や筋肉に送り届け、体全体を目覚めさせます。

また、朝食は学習や仕事の能率をアップさせるほか、胃腸の働きを活発にし、お通じを促すことにもつながります。

朝食を抜くとやせる?

1日3食よりも2食の方が摂取回数が少ないためやせると思われるがちですが、朝食を抜くよりも取った方が、実は「肥満」になりやすいと言われています。というのも、朝食を取らないことで、昼食時に空腹感から食べ過ぎてしまい、結果、肥満につながってしまうからです。食事は朝・昼・夜にバランスよく適量を食べる方が、実は肥満解消にもつながるのです。

簡単・長続きのコツはこれ!

時間のない朝に食事を用意するのは一苦労ですが、前日の夜に下ごしらえをしておけば、温めるだけで簡単・手間なく朝食が食べられます。また、朝食にはなるべく包丁、フライパンなどの調理器具を使わない、買い揃えなくてもいい常備食材を使うなど、時間とお金をかけないことも長続きのコツのひとつです。

また、いざというときに何も考えなくてもすぐにご飯が家の定番メニューを決めておくのもいいかもしれません。

朝こそもっと野菜を!

鶴見区では、朝食を取らないことに加え、野菜の摂取量が少ない人が多い傾向にあるといわれます。成人が1日に必要な野菜は350gですが、1日3食ならば1回約120gで摂取できます。特に朝は時間がないため、事前に切ったりゆでたりの下処理をし、冷蔵庫に保存しておくとう便利です。また、朝ならサラダのほか、具だくさんの汁物なども1回で野菜を多く取ることができるので、お勧めです。

朝、食欲がない人は?

朝食を抜く理由に、朝、食欲がないことがあげられます。今や20代では3人に1人が朝食を取らないのが現状で、その原因に「夕食が遅い」、「夜食を食べる」、「睡眠時間が短い」などの生活習慣があります。毎朝、朝食をおいしく食べるためには、「就寝2時間前には夕食を終わらせる」、「毎日規則正しくしっかり眠る」ことも大切です。

野菜がもっと! おいしくなるコツ

テレビや雑誌などでもお馴染みの若林三弥子先生による「簡単なのに野菜がおいしくなる料理のヒント」をテーマにした講演会を開催します。この機会をぜひお見逃しなく!

6月27日(土) 11時～12時30分 区役所 1階予防接種室
区内在住の人 定員80人(先着順) 6月11日から 申込可
区役所健康づくり係 ☎510-1827 fax510-1792



おいしい食は「健口」から

健康な歯は歯周病予防から

80歳で自分の歯が20本あることを目指す「8020」運動。しかし現状は、40歳代で27本、50歳代で24本、60歳代で18本、70歳代で12本と、40歳代から急速に歯が失われていきます。その主たる原因が、歯周病です。歯周病は痛みなどの自覚症状がないだけに、症状に気づいたときは手遅れという場合もあります。そうならないためにも、歯科医での定期的な受診や正しいブラッシングのほか、日々のセルフケアなどにも心がけましょう。

歯周病からありゆる疾患に

歯周病

- 狭心症 心筋梗塞
- 認知症
- 動脈硬化
- 糖尿病
- がん
- 骨粗しょう症
- 肥満
- 肺炎

歯周病は歯を失うだけでなく、歯周病菌が原因で体全体に影響を及ぼし、上記のような疾患につながる危険性もあります。また、喫煙も歯周病に影響します。

かかりつけ歯科医を持てば長生きにつながることも

あなたは、どんなときに歯科医にかかりますか? 歯が痛むとき、詰め物が取れたときなど、何か症状が出てからではありませんか? 体調が悪くなくても健康診断を受けるように、歯についても定期的に検査や口腔ケアを受けることで、歯を末永く健康に維持することができます。かかりつけ歯科医は、そうした予防や定期的メンテナンスを行い、常に望ましい口腔状態を保つお手伝いをします。また、かかりつけ歯科医を持つ人は、持たない人よりも長生きする傾向にあるというデータも出ています。いつまでも自分の歯でおいしく食べ、健康に暮らせるよう、定期的な口腔チェックをお勧めします。



鶴見歯科医師会 会長 岩木一晃 医師

区役所健康づくり係 ☎510-1827 fax510-1792

一日のスタートに朝食は欠かせないもの。とは分かっていても、時間がなから、食欲がないからと、何も食べずに家を出ていた私。でも、たった10分早起きすれば、しっかり朝食を取れることに気づいたんです。中でも、私がおススメするのが約5分・50円でできる「朝からGO! GO! レシピ」。最近ではレポートも増え、朝起きるのが楽しみでもありません。

朝の基本はやっぱり食事から。そんな「おいしい朝活」をあなたも始めてみませんか?