



## 簡単！朝食をしっかりと食べよう！



## 朝食を食べると…？

①体温が上がって 1 日元気に過ごせます！

朝食を食べることで体はポカポカになります。これはご飯を食べて食べ物が消化、吸収、代謝する過程で体内で熱が作られるからです。特に朝は体温が低下しているため、朝食を食べることで体温を上げ、1 日活動しやすい体にすることができます！

②集中力が上がります！

朝ご飯を食べることで脳にエネルギーが補給されて、活性化します。脳のエネルギー源はブドウ糖です。パンやご飯などの炭水化物は消化・吸収されてブドウ糖として脳に届きます。



食事摂取基準の推定エネルギー必要量は

身体活動レベルふつうの 18～29(歳)で

男性 2600kcal/日 女性 1950kcal/日

とされています。これは身長や体重によって変化するため、あくまでの目安として参考にご覧ください。

## 1 食当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	食塩
448kcal	27.0g	2.5g

## ネギ塩レモントースト



## 【材料】(1 人分)

食パン6枚切り 1 枚  
オリーブ油 小さじ1  
ねぎ(冷凍) 15g  
塩 少々  
レモン汁 小さじ1  
スライスチーズ 1 枚  
こしょう 少々



ネギ塩レモンでさっぱりと！

## 【作り方】

- ①食パンにオリーブ油を塗り、ねぎ(冷凍)ののせて塩とレモン汁を振る。
- ②スライスチーズをのせて、トースターで 2～3 分様子を見ながら焼く。
- ③お好みでこしょうをかけて完成！

【調理時間】5 分

## ツナコンソメスープ



## 【材料】(1 人分)

ツナ缶(水煮) 1 缶  
ミックスベジタブル 50g  
(冷凍)  
水 100cc  
顆粒コンソメ 小さじ1/2



冷凍野菜は好きな野菜に変更して OK!  
ほうれん草やブロッコリー等

## 【作り方】

- ①すべての材料を、耐熱マグカップに入れる。(ツナ缶は汁ごと入れる。)
- ②残りの材料を入れて混ぜる。
- ③ラップをかけずに 500W 電子レンジで 3 分加熱して完成！

【調理時間】4 分



## はちみついちごヨーグルト



## 【材料】(1 人分)

無糖ヨーグルト 100g  
いちご 3 粒  
はちみつ 大さじ1

## 【作り方】

- ①ヨーグルトにいちごをのせる。
- ②はちみつをかけて完成！

いちごは好きな冷凍果物に変更して OK!  
みかんやマンゴーなどもおすすめです！



【調理時間】1 分

## 冷凍野菜 ☆自分好みの冷凍野菜作り☆

週末に**お好みの野菜を一口大にカットしたものをポリ袋に 1 食分ずつ分けて冷凍**しておくと、忙しい平日にも簡単にたくさんの野菜を摂ることができます！冬の寒い日は白菜、にんじん、長ネギ、もやし等で鍋の元を作るのがおすすめです。そのほか自分の好きな野菜で冷凍ストックを作って炒め物、スープなどにそのまま使うのも良いですね！今回のコンソメスープに冷凍のミックスベジタブルを使用していますが、ほうれん草やブロッコリー等の他の冷凍野菜に置き換えて自分のオリジナルスープをぜひ作ってみてください！

## 使用した広島県の特産品

・瀬戸内レモン(大竹市、尾道市)

温暖で日差し豊かな瀬戸内地方で育ち、爽やかな香りとやさしい酸味が特徴

・はつかいちご(廿日市市)

甘みと酸味のバランスが良くみずみずしい味わいが魅力。肉質はやや硬くしっかりとした食感があります！

