

食べて健やか

愛媛県栄養士会



朝食を取ろう

五つのメリット期待

朝食を食べることによって得られるメリットには、主に次の五つが挙げられます。まず、体温を上昇させる

ことです。朝食を食べると筋肉でできている食道や胃、腸が動き出し、その運動で得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動の準備を整えます。次に、エネルギーの補給

です。体は寝ている間もエネルギーを使っているのので、朝は朝食で午前中に使うエネルギーを補充する必要があります。

三つ目は、便秘の予防です。朝食を食べることによって大腸のぜん動運動が起さり、排便を促します。四つ目は日中の体温維持

です。朝食を食べると午前中、体温が上昇した状態を維持できるといえます。最後に、夜の睡眠の質を高める働きも期待できます。朝食でしっかりとタンパ

ク質を取ることで、必須アミノ酸のトリプトファンを摂取できます。トリプトファンはセロトニンというホルモンの材料になり、最終的には「睡眠ホルモン」と

呼ばれるメラトニンに変わります。今回は手軽にタンパク質を取れる朝食のレシピを紹介いたします。(後藤昌栄)

△第3土曜日に掲載▽

いずれも4人分

★ご飯

【材料】精白米240g、水360cc

★レタスとホタテの中華スープ

【材料】レタス120g、ホタテ(水煮缶)60g、水600cc、中華スープのもと8g、粗びき黒こしょう少々

【作り方】①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる ②ホタテは汁気を切ってほぐす ③鍋に水と中華スープのもとを入れ、沸騰したら①②を入れてさっと火を通す ④器に盛り、粗びき黒こしょうを振る。

★オープンオムレツ

【材料】卵4個、塩小さじ¼、こしょう少々、魚肉ソーセージ30g、ブロッコリー20g、赤パプリカ15g、油小さじ1

【作り方】①卵は溶きほぐし、

塩、こしょうで調味する ②魚肉ソーセージは5mm厚さに切っておく ③赤パプリカはへたと種を取り、2mm角に切る ④ブロッコリーは小房に切って、さっとゆでる ⑤小さいフライパンに油を熱し、①を流し入れ、全体に油をなじませる ⑥弱火でふたをし、少し周りが固まってきたら、②と③を彩りよく置く ⑦再度ふたをして、中まで火を通す。

★コマツナとヒジキのごまあえ

【材料】コマツナ240g、エノキタケ80g、ニンジン40g、乾燥芽ヒジキ4g、すりごま小さじ2、A(みりん小さじ1、濃い口しょうゆ小さじ3、砂糖小さじ2)

【作り方】①コマツナは塩少々を入れた熱湯でゆで、3mm長さに切り、水気をしっかり搾る。エノキタケは石づきを取り、半

分に切る。ニンジンは短冊に切る。それぞれ熱湯でさっとゆでる ②ヒジキは水に漬けて戻す ③小鍋にAを入れ、水気を切ったヒジキを入れる。火を入れる前にしっかりと混ぜ合わせておく。かきまぜながら弱火で加熱し、煮汁が沸いてきたら1〜2分で火を止め、そのまま冷ます ④ボウルに①と③(煮汁ごと)を入れて混ぜ合わせ、最後にすりごまを加えてあえる。

★フルーツヨーグルト

【材料】プレーンヨーグルト280g、キウイフルーツ60g、生パインナップル60g

【作り方】果物を好みの大きさに切り、ヨーグルトと合わせる。

(1人分 エネルギー439kcal、タンパク質19.3g、脂質11.2g、食塩2.5g)

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>