



キノシタレシピ



朝食を摂って1日の生活リズムを整えましょう

朝はとにかく忙しい！「ギリギリまで寝たい」「メイクに時間がかかる」「お弁当を作って家族を送り出す」など様々な事情で朝食を摂らない人もいます。しかし、朝食には、大切な役割があります。朝食の大切さを知って意識改革してみませんか？

朝食を抜いた場合のからだに起こる影響にはどのようなものがあるのでしょうか

*体内時計が乱れる

私たちの体内には時間のリズムを刻むメカニズムがあり、1日単位で調整を行っています。この調整を行うシステムを体内時計といいます。体内時計は、血圧やホルモンなどを調節しているため、このリズムが乱れると勉強や仕事のパフォーマンス低下にもつながります。その体内時計のリズムをリセットしてくれるのが朝食です。

*血糖値が高くなりやすい・太りやすい

朝食抜きの空腹状態から昼食を食べると、血糖値が一気に上がることになり、太りやすくなります。からだは空腹の状態が続くと過剰気味にエネルギーを欲するのです。また、早食いやドカ食いにもつながり、その結果、血糖値が急激に高くなり、糖を体脂肪として蓄えるため、太りやすくなります。

朝食を抜くと、中途半端な時間におなかが空くことだけでなく、一日の生活リズムが崩れ、体調不良の原因になったり良質な睡眠を得ることができなくなったり多方面に影響を与えるのです。

朝食を摂る際のポイント

・朝9時までには食べよう

朝食は起床後すぐでなくても昼食の3時間前までに摂ればOK。通常食べたものは3時間程度で消化されるため、昼食を12時前後に食べる場合は、朝の9時までを目安に朝食を摂れば良いでしょう。

毎日しっかりと朝食を準備しようと思うと大変ですが、最初は飲むヨーグルトだけ、ロールパンと牛乳...少し慣れてきたら、おにぎりやゆで卵など手軽なものから朝食を摂り始めましょう。前日の夕食を取り置きしておいて朝に食べるなど工夫をするのもいいですね。

・炭水化物とたんぱく質を摂ろう

朝食では、脳のエネルギー源であるブドウ糖と筋タンパク合成のためのたんぱく質が特に必要です。そのため、ブドウ糖の供給源になるごはんやパンなどの「炭水化物」と魚・肉・卵・大豆製品に多く含まれる「たんぱく質」は必ず摂りましょう。



<朝食> ・麦ごはん・チーズのせ豆腐・季節のフルーツ

・麦ごはん

【材料】
米 1合
押し麦 1カップ

【作り方】

- ①お米をいつも通り洗い炊飯器に入れ、押し麦を加える。
- ②水を2合目盛りに合わせて入れ通常炊飯する。
- ③炊き上がったら100gずつラップでおにぎりにしておく。
(100gのおにぎりが6個できます。冷凍保存しておくとも便利)

・新玉ねぎとアスパラのサラダ

【材料】(2人分)

新玉ねぎ 1/2個
アスパラガス 1束(太めの3~4本)
ツナ缶 1/2缶
市販のお好みのドレッシング 小さじ2



【作り方】

- ①玉ねぎは薄く切って水にさらした後、ギュッと手で絞る。
- ②アスパラは根元1/3をピーラーでむき、4cmの斜め切り。
- ③アスパラを茹でる。
- ④玉ねぎ、ツナ缶、アスパラをドレッシングで和える。

・新じゃがの和風ガネット

【材料】(2人分)

新じゃが芋 中 1個
じゃこ 10g
青のり 小さじ1
片栗粉 大さじ1
ごま油 小さじ2



【作り方】

- ①新じゃがは流水でよく洗って、スライサーで薄くスライスしてからせん切りにする。(水にさらさなくてよい)
- ②ポウルにスライスしたじゃが芋、じゃこ、青のり、片栗粉を混ぜてごま油をひいたフライパンでこんがり両面焼き上げる。

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー711kcal たんぱく質35.9g 脂質19.8g 食物繊維3.4g 塩分2.4g

1日合計：エネルギー1764kcal たんぱく質74.3g 脂質48.7g 食物繊維12.7g 塩分6.4g

白米と押し麦ではカロリーは大きく変わりませんが、押し麦には食物繊維が多く含まれています。押し麦に多く含まれている水溶性食物繊維には食後血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。



・チーズのせ豆腐

【材料】 (2人分)

絹ごし豆腐・少量パック	2個
スライスチーズ (溶けるタイプ)	2枚
ブラックペッパー	適量
しょうゆ	小さじ2



【作り方】

- ①耐熱容器に豆腐を入れスライスチーズのをせ電子レンジ (600W) で1分30秒加熱する。
- ②ブラックペッパー、しょうゆをかけて出来上がり。



・季節のフルーツ 甘夏

【材料】 (2人分)

甘夏	大1個
----	-----

栄養成分値 (1人分)

朝食合計: エネルギー468kcal たんぱく質17.6g 脂質9.9g 食物繊維5.2g 塩分1.5g

<昼食> ・タコライス・小松菜の卵スープ

・タコライス

【材料】 (2人分)

ごはん	2膳分	Aケチャップ	小さじ2
豚ひき肉	100g	Aしょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	Aチリパウダー	小さじ1/2
アボカド	1/2個	サラダ油	小さじ1
トマト	1/2個	タコスチップス	適量
にんにく	1片		
レタス	2枚		



タコライス
メキシコ料理であるタコスに使っている具材をご飯にのせることからタコライスと呼ぶようになりました。

【作り方】

- ①玉ねぎは粗みじん、アボカド、トマトは角切り、レタスは5mm幅に切る。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③Aのケチャップ、しょうゆ、チリパウダーを器などに入れ、混ぜておく。
- ④フライパンにサラダ油、にんにくを入れ、香りが出たら豚ひき肉を炒め肉の色が変わったら玉ねぎを入れ炒める。
- ⑤Aを加えてさっと炒め合わせたら、火を止める。
- ⑥器にご飯を盛り、リーフレタス、アボカド、トマトを盛り付け⑤をかけお好みでタコスチップスをトッピングする。



市販のタコスチップス



ひき肉と玉ねぎ・常備食材を炒めて煮込むだけで出来上がるルウタイプや粉末の調味料を利用してOK

・小松菜の卵スープ

【材料】 (2人分)

水	1と1/2カップ
小松菜	2束
卵	1個
丸鶏がらスープの素	小さじ1
こしょう	少々



【作り方】

- ①小松菜は洗って3cmの長さに切っておく。
- ②鍋に湯を沸かし、小松菜を入れ丸鶏がらスープの素で味付ける。煮立ったら卵を溶き入れて、ふんわり卵が浮き上がってきたら火を止めて出来上がり。

栄養成分値 (1人分)

朝食合計: エネルギー585kcal たんぱく質20.8g 脂質19.0g 食物繊維4.1g 塩分2.5g

<夕食> ・ごはん・味のチーズパン粉焼き・新玉ねぎとアスパラのサラダ
・新じゃがの和風ガレット

・ごはん

・味のチーズパン粉焼き

【材料】 (2人分)

鰯	2尾
塩・黒粒こしょう	各少々
オリーブオイル	小さじ1
ペビーリーフ	適量



Aパン粉	25g
Aパルメザンチーズ	5g
A乾燥パセリ	5g
Aガーリックパウダー	適量

