

# 朝ごはんはスイッチON! カラダと心のリズムを作る食事術

新生活が始まるこの時期は、生活リズムや環境の変化によって体内時計が乱れやすく、心身の不調につながる可能性があります。一日のスタートを見直し、元気に新生活を始めましょう。

## カラダの元気をコントロール！体内時計



体内時計は、体温や血圧、睡眠などを調整する大切な役割があります。この体内時計は、24時間よりも少し長く、ズレがあります。体内時計の乱れは、様々な不調の原因になることも。(※1) このズレをリセットするためには朝日を浴び、**朝食をとることが**大切です。

### 体内時計が整うメリット (※1)

睡眠の質向上、  
肥満や生活習慣病の発症リスクの低減

※1) 厚生労働省：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

## 朝食から体内時計を整えよう！

盛岡市では、約5人に1人が朝食を食べていないという現状があり(※2)、生活リズムが整いにくい状況がみられます。朝食を食べ、健康的な毎日を過ごしましょう。

朝食を食べて  
脳のエネルギー補給！



主食、主菜、副菜が基本！  
糖質+たんぱく質を意識して

食物繊維を意識して



野菜や海藻、きのこなどを  
プラスし生活習慣病予防！

朝食を食べると  
メリットたくさん！



朝食を食べない人と比べ  
学力や体力測定の結果が良い  
ことがわかっています(※3)

朝

昼

夜

夕食は  
できるだけ早めに！



朝食をとれるように  
夕食の量を  
調整しよう

※2) 盛岡市：「第3次もりおか健康21プラン」

※3) 農林水産省：「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」

# 忙しい朝に！簡単朝ごはんレシピ

忙しい朝に、少しの工夫で作ることのできる朝ごはんレシピを紹介し  
ます。毎日の食事にプラスし、元気に1日のスタートを切りましょう！

## みそ玉でふんわり卵のみそ汁

簡単にたんぱく質のとれる  
汁物と主食を組み合わせ、  
1日の元気スイッチをオン！

### 《 材料 》

【みそ玉】（10個分）

みそ	60g
◆かつおぶし	20g
◆ねぎ	50g
◆天かす	30g

【みそ汁】（1人分）

卵	1個（60g）
熱湯	120ml

### 《 作り方 》

#### 【みそ玉】

- ① みそと◆を混ぜ合わせる。
- ② ①を10等分にシラップにのせ、1人分を丸くラップで包み、冷蔵庫または冷凍庫で保存し、早めに食べ切る。

#### 【みそ汁】

- ① 器に卵を割り入れ溶きほぐし、みそ玉を1つ入れ、熱湯を120ml注ぎ、全体をよく混ぜる。

### お好みの具材で アレンジ



お麩



香味野菜



とろろ昆布



ごま



乾燥野菜

（1人分栄養価）エネルギー124kcal たんぱく質9.9g 脂質8.0g 食物繊維0.6g 食塩相当量1.0g

## レンジで簡単♪ツナのコーントマト（材料1人分）

### 《 材料 》

◆ごはん	120g
◆冷凍カットほうれん草	30g
◆ツナ（水煮） （1缶70gの場合）	1/2缶（35g）
◆コーンスープの素 （1袋18gの場合）	1袋（18g）
◆水	90ml
あらびきこしょう	少々

### 《 作り方 》

- ① 耐熱の器に、◆を入れ、ごはんをほぐすように混ぜる。
- ② ラップをかけ、電子レンジ（500W）で3分加熱する。
- ③ 全体をよく混ぜ、あらびきこしょうを振りかける。

ごはんやパンなどの主食は、脳のエネルギー源になるブドウ糖を補給し、集中力アップにつながります！主食に加えて、たんぱく質も一緒にとりましょう。

### お好みの具材で アレンジ



野菜類



きのこ類

（1人分栄養価）エネルギー296kcal たんぱく質11.0g 脂質3.2g 食物繊維1.4g 食塩相当量1.6g