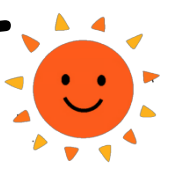


時間のない忙しい朝に・・・簡単これだけ



ごはんのせるだけ



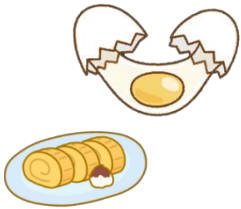
- ・納豆+めかぶ+おくら(冷凍でもOK)
- ・サラダチキン+お茶漬の素+湯
- ・目玉焼き
- ・ツナ缶+かつお節
- ・鮭フレーク+チーズ

食パンのせて焼くだけ



- ・ツナ缶+コーン+チーズ
- ・納豆+チーズ
- ・しらす+マヨネーズ
- ・バナナ+シナモン
- ・きなこ+砂糖+牛乳

たまご混ぜて焼くだけ



- ・しらす+ねぎ
- ・ツナ缶+豆苗+チーズ
- ・桜エビ+キャベツ
- ・トマト+ほうれん草(冷凍でもOK)
- ・ミックスベジタブル+チーズ
- ・かつお節+青のり

※ スクラブルエッグのようにしてもOK
食材も一緒に炒めましょう!
調味料はお好みのものを使用しましょう

電子レンジで温めるだけ



- ・ブロッコリー(冷凍でもOK)+チーズ
- ・ごはん+ミックス豆+トマトジュース+チーズ
- ・魚の缶詰+カット済み野菜
- ・じゃがいもやさつまいもを洗い、ラップをする
- ・冷凍うどん
- ・冷凍パンケーキ



味付けはお好みで!

インスタント食品でアレンジ



- ・ごはん+たまごスープ+生姜チューブ
- ・ごはん+ハム+ミックスベジタブル+ポタージュスープ
- ・フランスパン+オニオンスープ+粉チーズ
- ・ロールパン+チルドサラダ(ごぼう・ポテト)

夜ごはんの残り物でアレンジ

- ・具だくさん味噌汁+冷凍うどん
- ・焼き魚+ごはん
- ・ひじきの煮物+ごはん
- ・ラトウイユ(トマトの煮込み)+ショートパスタ
- ・シチューやカレー+パン+チーズ

トリプトファンを多く含む食品

豆腐・納豆などの大豆製品
チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品
米などの穀類
ごま・ピーナッツ・卵・バナナ



ビタミンB₆を多く含む食品

鮭・さば・さんまなどの魚類
鶏胸肉やささみなど脂身の少ない肉類

朝飯を食べる習慣のない方へ

ゆで卵・魚肉ソーセージ
豆乳・牛乳・プレーンヨーグルト
カットフルーツ・バナナ・いちご・ブルーベリー・キウイ
ミニトマト・きゅうり・野菜ジュース
シリアル・シリアルバー・ローストナッツ

このなかの食材を組み合わせても良いですね😊



人間市健康福祉センター 地域保健課
☎04-2966-5513

“朝食”で心も身体も健康に ～快適な睡眠にも繋がります～

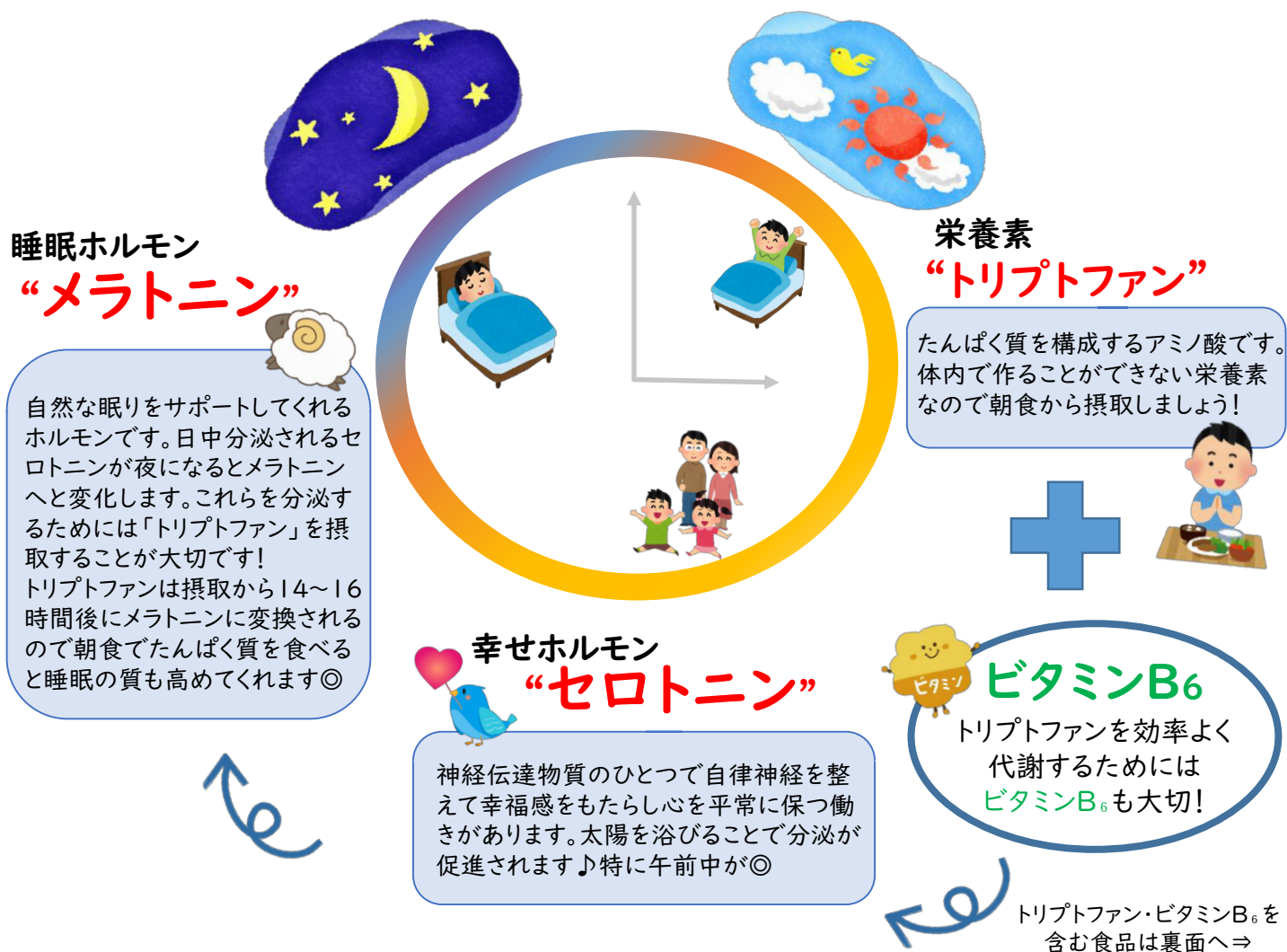
“朝食を食べる”ことが大切な理由

私たちの脳は「ブドウ糖」(炭水化物に多く含まれる)をエネルギー源として動いています。

朝起きると頭がボーとする人はいませんか？

それは、寝ている間に「ブドウ糖」が使われて足りなくなってしまうからです！

朝食で脳のエネルギー源「ブドウ糖」をしっかりと補給し、脳とからだを目覚めさせましょう♪



朝食で、**炭水化物** と **たんぱく質** を揃えて
(ご飯・パン・麺) (肉・魚・卵・大豆製品)

元気に毎日を過ごしましょう！

