

朝ごはんは1日の活力源!

朝ごはん、食べていますか?朝ごはんを抜くと、疲れやすい、集中力が続かない、肥満や生活習慣病になりやすいなど、皆さんの生活の質や健康に大きく影響します。

毎日を元気に過ごすための朝ごはんのポイントは「主食(炭水化物)」に加えて「たんぱく質」を摂ることです。たんぱく質は、筋肉などをつくるもとになる栄養素で、肉、魚、卵、豆・豆製品、乳製品等に多く含まれます。また、朝にたんぱく質を摂ることで脳内で睡眠ホルモンの原料が作られ、質の良い眠りにつながります。時間がある時は、野菜や果物を一緒に摂るとより栄養バランスがよくなります。

朝食の組合せ例



ごはん + 納豆、焼魚等 食パン + 卵、ヨーグルト等

朝ごはんを食べるためのポイント

- ・少し早起きをする
- ・前日の夕食を食べすぎない
- ・前日に準備しておく
- ・少し早く家を出て外で食べる

ウェルネスレシピ

「とろ〜りチーズと野菜のパンキッシュ」

材料(1人分)

- ・食パン(6枚切り)..... 1枚
- ★牛乳..... 50ml
- ★卵..... 1個
- ★スライスチーズ(とけるタイプ)..... 1枚
- ★ツナ(水煮缶詰)..... 大さじ1
- ・ミニトマト..... 2個
- ・コーン(缶詰)..... 大さじ2
- ・レタス..... 少々
- ・トマトケチャップ..... 大さじ2/3

★たんぱく質を多く含む食材

下準備

食パンは一口大にちぎる。ミニトマトはつまようじで数か所穴をあける。

作り方

- ①スープカップ*に卵、牛乳を入れて混ぜる。
※写真は直径10cm、高さ6cm
- ②①に食パンを入れて軽く浸し、ミニトマト、ツナ、コーンを乗せ、ケチャップを入れて広げる。
- ③②にチーズをちぎって乗せ、電子レンジ600Wで2~3分加熱する。
- ④レタスをちぎって③に添える。



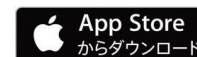
このレシピの
たんぱく質量
22.6g/1人

このレシピの
塩分量
2.2g/1人

健康のためには運動も大切!

アプリのダウンロードはコチラ➡

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう!



iOS版



Android版



詳細はこちら
(京丹波町ホームページ)

お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課 TEL:0771-86-1800(瑞穂保健福祉センター内)