

ぐっすり・すやすやのための

らくらく

ごはん



＊＊はじめに＊＊

丹波市では、睡眠に着目した健康づくりに取り組んでいます。

人間が本来持っているリズムを整えることが心と身体の健康に欠かせません。

リズムを整えるには、『朝の光』と『朝ごはん』が鍵になります。朝ごはんは脳や体へのエネルギー補給となるだけでなく、「糖質」と「たんぱく質の多いおかず」をしっかり摂ることで活動モードにスイッチが入り、昼間の集中力アップと夜の快眠につながります。

そこで、忙しい朝にも簡単に作れるスピードレシピを集めました。もちろん、朝食以外にも毎日の食事作りの参考にし、元気なからだ作りにお役立てください。

レシピ監修＊丹波市栄養士

栄養価計算＊ 栄養計算ソフト「フーズサポーター」で算出しています
「日本食品成分表2010」（文部科学省）に基づいています

参考文献・資料

- ・主婦の友インフォス情報社 健康食堂
- ・医学書院 糖尿病作って食べるレシピ
- ・農文協 台所防災術
- ・兵庫県栄養士会監修
パッククッキング（家庭版真空調理）調理
山崎幸江&「タベダス」編集部
平時は電気ポットで家庭版真空調理
パッククッキング倶楽部防災部
非常災害時カセットコンロで救命クッキング
PEACH厚木 レッツ！パッククッキング
- ・兵庫県 兵庫県いずみ会
ポリ袋deパッククッキング
- ・丹波市 ぐっすりすやすやのためのあさごはん
- ・丹波市 たんば食育クッキング



「朝ごはんのはたらき」



脳にエネルギーが
供給される

体温が上がり、
元気に活動ができる

やる気が出る
集中力が高まる

規則正しい睡眠の
リズムがとれる

腸が刺激されて
排便が促される

家族のふれあいの
時間になる



家族や仲間とともに
いただきます！ ごちそうさま！ よろしゅうおあがり！

和食の基本は「一汁三菜」



日本が世界トップの長寿国である理由の一つに、ご飯を主役とした栄養バランスの良い和食を食べてきたおかげだといわれています。

和食の基本「一汁三菜」は、主食であるご飯をおいしく食べるために「汁」と「お菜（おかず）」3品を組み合わせたものです。主食・主菜・副菜がそろい生活に必要なエネルギーと健康的な生活を送るために理想的な栄養バランスを確保することができる伝統的な食事スタイルです。

和食にも一つ「弱点」があります。それは、味付けに味噌やしょうゆ等の調味料を使うので、塩分摂取量が多くなり過ぎてしまうことです。そのため、だしの旨味を利用し、調味料を控えめにしたり、旬の食材や薬味を上手に使って塩分をとり過ぎないように注意して、ヘルシーに和食をいただきましょう！



朝食も“主食・主菜・副菜” で元気にスタート



体温上昇&体内時計リセット役
**肉・魚・卵
大豆製品**



**牛乳・乳製品
果物**



主菜



主食



**副菜
(野菜の汁物)**

★ぐっすり・すやすや効果あり!
たんぱく質を朝ごはんに取り入れることで夜に質の良い眠りを導きます



目覚めの脳のエネルギー源
**ごはん・パン
麺類**



栄養素をスムーズに運ぶ役

**野菜・きのこ
いも・海藻**

★料理の分類をマークで示しています

主食 **主菜** **副菜**