



# 元気の源“朝ごはん”

～やっぱり朝ごはんが大事～

頭痛の原因に自律神経の乱れが関係することがあります。自律神経を整えることで頭痛の予防・緩和に繋がります。自律神経は日ごろの**食生活リズムを整えること**で調整することができ、そのカギとなるのは**“朝ごはんをしっかりと食べること”**です。そこで今回は、朝ごはんの効果や簡単レシピを紹介します。

## 朝ごはんの効果

- ★集中力が上がる（朝から仕事・作業の効率がUP）
- ★腸を刺激し排便リズムが整う
- ★昼食・夕食の食べ過ぎを防止し血糖値の急上昇を防ぐ
- ★睡眠の質が上がる
- ★体温と代謝が上がり太りにくい体質になる

### STEP 1

## 朝ごはんを食べていない方：朝ごはんを食べると生活リズムが整いますよ

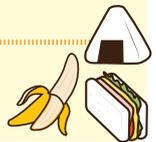
朝は、脳のエネルギー源であるブドウ糖が欠乏した状態です。まずは、ブドウ糖の供給源となる炭水化物から口にしてみましょう。脳がシャキッと目覚め、頭もスッキリしますよ！

また、朝食を抜き空腹状態で昼食を食べ過ぎると血糖値は急激に上がり太りやすくなります。血糖値の上昇を穏やかにするためにも3食を規則正しく食べることが大切です。

### Q コーヒーや牛乳だけでも朝ごはん？

A 飲み物だけでは、腹持ちが悪く栄養素も不足するため朝ごはんにはなりません。

まずは▶ バナナ、サンドイッチ、おにぎりなどからスタート！



### STEP 2

## おにぎりやパンだけで済ませている方：炭水化物だけでは足りません たんぱく質も重要です

炭水化物は脳を目覚めさせ集中力を高める働きがありますが、たんぱく質を組み合わせることで、体温を上げ代謝UPの効果が期待でき太りにくい体質になります。

簡単に卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトーストの組み合わせもGOOD！朝ごはんをしっかりと食べて脳と身体を目覚めさせ、朝から元気に動くことができれば、より多くのエネルギーを消費することにも繋がります！

### 炭水化物とたんぱく質の組み合わせはいろいろ！



ごはん・パン・麺など 肉・魚・卵・大豆製品など

この組み合わせがポイント

### STEP 3

## 最高の朝食：栄養バランスが整った朝食は満足感もUPします

“STEP2”に果物や野菜、牛乳などをプラスすれば、ビタミン・ミネラルが補給でき、さらに栄養バランスが整います！



ごはん+納豆+具沢山みそ汁

食パン+目玉焼き+野菜サラダ

## 電子レンジde約5分

## たんぱく質たっぷり 鶏そぼろごはん

アクセスはこちらから

Youtube  
にて動画  
公開中！



### ■材料（4～5人分）

- 鶏ひき肉.....400g
- すりおろししょうが(チューブ).....5cm
- しょうゆ.....大さじ4
- 砂糖.....大さじ2

### ■作り方■

- ①鶏ひき肉にすりおろししょうが、しょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②一旦取り出して混ぜ合わせ、再度ラップをかけて電子レンジで約2分30秒加熱する。
- ③再度混ぜてほぐし、ラップをかけてしばらく蒸らす。
- ④ごはんの上にトッピングして完成。

## パンや麺deアレンジ編



## 調味料deアレンジ編

完成したそぼろをアレンジしてみよう



+みそ・ごま +カレー粉 +ケチャップ