

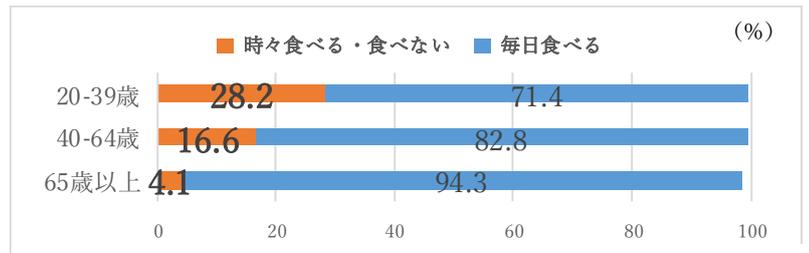


レモンだより

# 元気な“からだ”は朝食から！

Vol.4

朝食を毎日食べることは、食事の栄養バランスを整えるだけでなく、生活リズムやこころの健康、学力・体力にも関わりがあるという研究結果が報告されています。市の調査では、特に若い世代で「朝食を毎日食べない人」の割合が高く（下表参照）約3人に1人となっています。1日2回の食事が続くと、必要な栄養が不足し、「やせ」や「低栄養」を招く可能性があるため、食事は抜かずに食べることを心がけましょう。



(※) めざせ健康あきる野 21 (第二次) ベースライン調査 [問 11]

## ○朝食を食べるとこんなよいこと

- ・脳や体が目を覚まし、体内リズムを整えることができます。
- ・体内で熱が作られ、体温が上がります。
- ・脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力が高まります。
- ・胃や腸が刺激され、排便が促進されます。
- ・肥満や生活習慣病の防止につながります。

「作る」「食べる」を  
カンタンに！！

## ○朝ごはんを食べるためのステップ！



乳製品は、手軽に食べることができるうえ、日本人に不足しがちなカルシウムも豊富。朝食に取り入れられるといいですね。

### ステップ1

まずは、牛乳やヨーグルトなどから、始めましょう。



### ステップ2

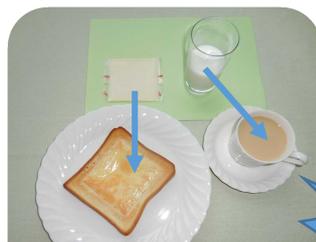
シリアルと牛乳、果物と牛乳、パン、おにぎりなどすぐ用意でき、食べることができるものに変えていきましょう。



ステップ3 食べる習慣ができたなら、もう一歩すすめましょう。



トースト&コーヒー



スライスチーズ+牛乳で  
カルシウムアップ  
(17mg→240mg)

これだけで  
14倍



コンビニでも購入可能な野菜やスープを追加して  
バランスアップ

裏面のQRコードを読み込み、カルシウムアップの動画・かぼちゃのポターシュの作り方をご覧ください。



## カルシウムが気になる！ 育ち盛りのお子さん・妊娠授乳中の方にも

[炊き込みごはんのレシピでクリック](#)



あさりときのこの  
ミルクごはん

[ひじきのレシピでクリック](#)



ひじきごはん



ひじきのサラダ

市ホームページでは、レシピのほかに、カルシウムアップの動画『骨粗しょう症予防の食事』を掲載しています。是非ご覧ください！

[カルシウムたっぷりレシピでクリック](#)



小松菜のピリ辛炒め



いなりコロッケ



ミルクパスタ（トマトクリーム）

カルシウムは乳製品・青菜・骨まで食べることのできる魚・乾物などに多く含まれています。

お子さんから、大人まで全世代の方、妊娠中や産後の体にもカルシウムは必要です。

## 野菜食べなきゃ！ でもいつもワンパターンになっちゃう

[ブロッコリー・キャベツ・ほうれん草・小松菜のレシピでクリック](#)



ブロッコリーの  
オイル蒸し



キャベツとコーンの  
コールスロー



ほうれん草と納豆の  
ゆずこしょうあえ



小松菜入り  
みそそばろ

[大根のレシピでクリック](#)



大根と油揚げの  
サラダ



大根と水菜の  
じゃこサラダ

他にもたくさんの野菜料理があります。  
まとめて作り置きすれば「あと一品ほしいな」というときに役立ちます。

## おかずに困った！ たんぱく質が豊富なおかず

[あじ・鮭・さばのレシピでクリック](#)



さばのカリッと焼き



鮭の野菜蒸し

[鶏肉・豚肉・牛肉のレシピでクリック](#)



焼き肉丼



鶏の生姜焼き

[卵のレシピでクリック](#)



ピクルス卵

「たんぱく質」は1日3回、朝も昼も夜も必要です。

牛乳・乳製品・納豆・豆腐などの「すぐに食べることができる食品」を常備しておけば、時間が無いときや買物に行くことができないときなどに、すぐに使えます。