



「おはよう」から10分で作れる

簡単、おいしい、

## 朝ごはんレシピ



### しらす青菜丼

材料 2人分

(1人分 315 kcal)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| しらす干し.....40g | サラダ油.....小さじ2 |
| 冷凍ほうれん草...60g | しょうゆ.....小さじ1 |
| ごはん.....300g  | かつお節(小袋)・1袋   |



#### 作り方

- ① フライパンに油を熱し、冷凍ほうれん草、しらす干しを さっと炒める。
- ② 器にご飯を盛って①のをせ、しょうゆを回しかけて、かつお節を飾る。

### ツナマヨトースト

材料 2人分

(1人分 325 kcal)

- |                       |
|-----------------------|
| 食パン(6枚切).....2枚       |
| ツナ油漬け缶.....1/2缶(35g)  |
| ホールコーン缶.....1/2缶(60g) |
| マヨネーズ.....小さじ4        |
| ピザ用チーズ.....小さじ1       |



#### 作り方

- ① 油分を切ったツナ、コーンにマヨネーズを混ぜ合わせ、分量ずつ食パンに塗る。
- ② ①にチーズのをせ、チーズが溶けて焼き目がつくまでオーブントースターで焼く。

旭川市のホームページでは、生活リズムの整え方や朝ごはんの用意が楽になる方法を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

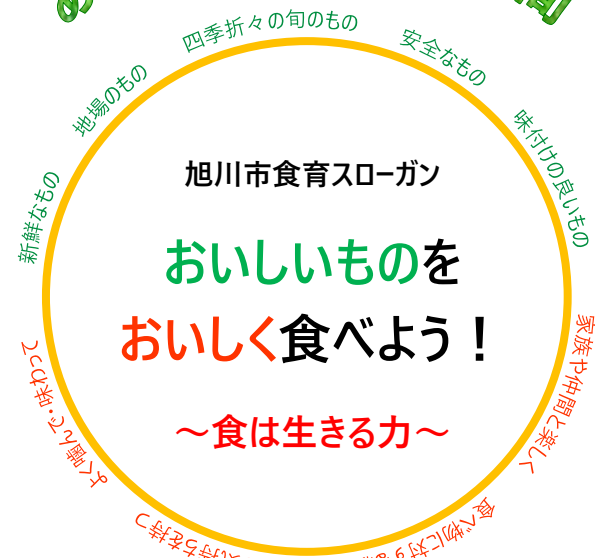


▶旭川市役所トップページからサイト内検索

朝ごはんの働き

検索

## 8月、9月はあさひかわ食育推進月間



旭川市食育スローガン

おいしいものを  
おいしく食べよう!

～食は生きる力～

旭川市民の20～30歳代は、  
朝ごはんを食べている人が少ない

朝食を食べる習慣がない人

平成27年度 **26.1%** → 令和3年度 **39.3%**

食べていない人が  
国の2倍も  
いるんだって!



朝ごはんを食べていますか？

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことを見て行きましょう。

発行元：旭川市保健所 保健指導課 栄養担当

旭川市7条通10丁目旭川市第二庁舎 ☎0166-23-7816(直通)



食べていない私は損をしている？！

# 朝ごはんを毎日食べるとこんなにいいこと



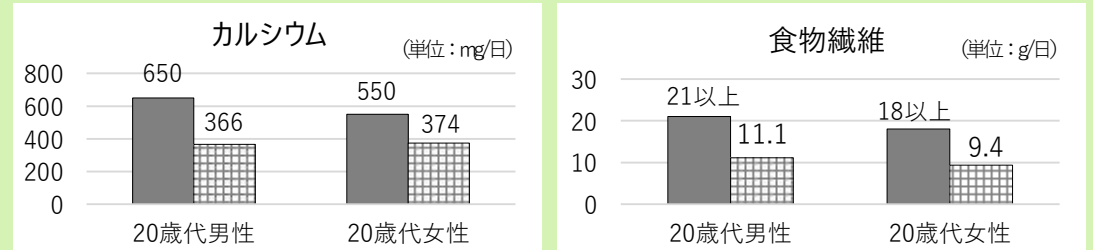
朝ごはんレシピも見てね

次のページ

## 1. 必要な栄養素量をとりにやすくなります

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

- ① 大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。
- ② 中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。



■ 1日に必要な量\*    ▨ 朝食を食べない人の摂取量 (平均値)

※カルシウムの推定平均必要量(18~29歳): 男性650mg、女性550mg、食物繊維の目標量(18~29歳): 男性21g以上、女性18g以上

資料: (1日に必要な量) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」、  
(朝食を食べない人の摂取量) 厚生労働省所管の「平成27年度国民健康・栄養調査」データを利用して集計

1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。  
朝食を食べて無理なく必要な栄養素量を摂取しましょう。

## 2. 生活リズムが整います

朝食を毎日食べることは、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

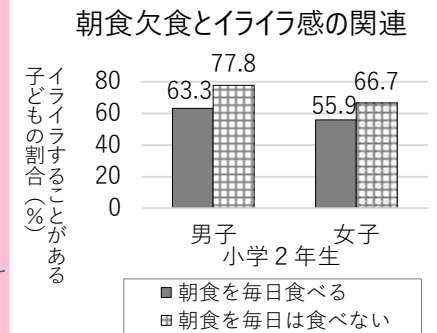
- 幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。



## 3. 心の健康が良好に保たれます

朝食を毎日食べることは、心の健康と関係しているという研究結果が複数報告されています。

- 小学生~大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。



調査を行った小学2・4・6年生、中学2年生のいずれの学年も同様の結果でした

参考資料: 農林水産省作成 「『食育』ってどんないいことがあるの?」、  
「ちょうどよいバランスの食生活」

田村典久ら、眠気、イライラ感の軽減に重要な生活習慣の提案—広島県の小児16,421名における生活習慣調査から—、小児保健研究、2013、72(3)、p.352~362