

# 1日の始まりは... 朝 GO はん

元気な毎日は朝ごはんから

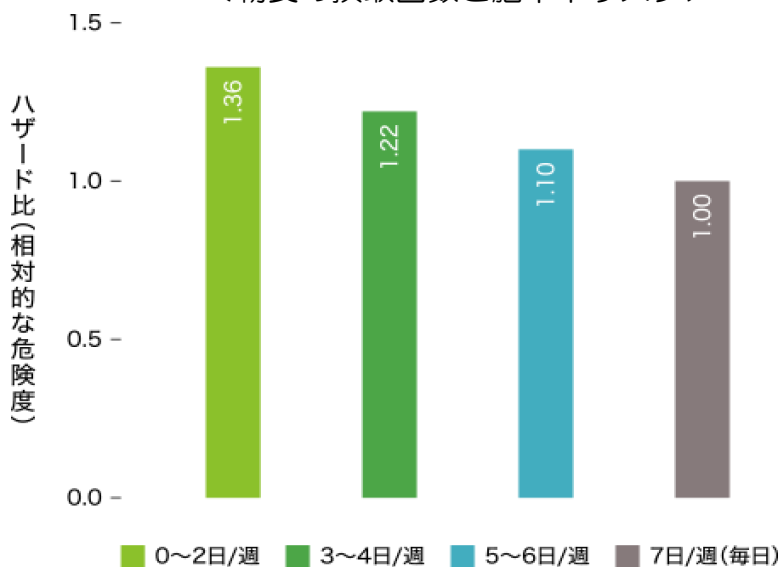


食育キャラクター“おぜんちゃん”



## 朝食の欠食は生活習慣病リスクを高めます

＜朝食の摂取回数と脳卒中リスク＞



朝食の欠食は、肥満や高血圧などのリスクを高めるといった報告があります。

また、一週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳卒中の発症リスクが高くなるという報告もみられます。

朝食を食べる習慣をつけ、規則正しい生活リズムをつくるのが大切です。



# 朝GOはん食べて元気にGO！！

レンジで簡単！  
朝GOはんレシピ



## マグカップキッシュ



### <材料>

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・ベーコン 20g
- ・冷凍野菜 50g
- ・卵 1個
- ・牛乳 100cc
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々

※冷凍野菜は、ほうれん草やブロッコリーなど好みの野菜でOK!

### <作り方>

- ① 冷凍野菜は、レンジで解凍しておく。
- ② 食パンは一口大にちぎる。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 大きめのマグカップに、卵を割り入れて溶きほぐし、牛乳、粉チーズ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に冷凍野菜、ベーコン、食パンを加え、食パンに卵液をすわせるように全体に混ぜ合わせたら、レンジ600wで3分程度、卵が固まるまで加熱する。

※膨らむので、全量はカップ2/3までに。  
※加熱時間は調整してください。

## ときにはコンビニの活用も!

### 【選び方】

#### ◎おにぎりの場合

鮭おにぎり+カップみそ汁

#### ★もう一品プラス

ゆでたまご、サラダ



#### ◎パンの場合

サンドイッチ+カップスープ

※菓子パンよりも野菜が摂れる  
サンドイッチがおすすめです!

#### ★もう一品プラス

牛乳、ヨーグルト、果物



主食に主菜や副菜を組み合わせると栄養バランスもアップします

このチラシは、令和4年度に大津市保健所に公衆栄養学の実習にきた学生(滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科・龍谷大学農学部食品栄養学科)のアイデアをもとに作成しました。