

朝ごはんを食べよう!

朝は忙しくて食べないという人も多いと言われていますが、一日の元気の源となる朝ごはんと体に良いことづくめ! その効果とすぐに実践できる簡単なレシピを紹介します。



朝ごはんのメリット

体温を上げ、体を目覚めさせる

睡眠中は体温や心拍数が下がり、血圧も低くなっています。朝起きたときにボーッと体が動きにくいのはこのためです。朝食を食べることで体温が上がり、さらによく噛んで食べることで脳が刺激され、体がすっきりと目覚めます。

脳へのエネルギー補給

目が覚めたときは脳のエネルギー源であるブドウ糖は不足しているため、ごはんやパンなどの炭水化物を食べて糖を補給する必要があります。朝食を抜くと低血糖に陥って、体にストレスがかかり、イライラしたり集中力が続かなくなってしまう。

便秘の予防・解消

胃腸の働きがもつとも活発になる朝に食事をするので、お通じの改善に繋がります。朝食後しばらくしてからがお通じのチャンスなので、朝は余裕を持って起き、朝ごはんを食べた後はゆっくり過ごすようにしましょう。

肥満の予防に

朝に空腹を感じない人は、夕食が多すぎたり夜食を食べていたり、食生活の不規則さが関係している場合があります。だからといって朝食を抜くと体が飢餓状態と勘違いして、次に入ってきた栄養を最大限に吸収しようとします。結果、エネルギーや脂肪が必要以上に蓄積され、かえって太る原因に。

必要な栄養

炭水化物

エネルギー源となるブドウ糖は、でんぷん質を多く含むごはんから摂るのが理想的。でんぷんはゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて長時間維持します。

たんぱく質

たんぱく質は体温や基礎代謝を上げて体を目覚めさせ、脂肪を燃えやすくする効果が期待できます。卵・豆腐・納豆など手軽なものから摂りましょう。

ビタミン類

ビタミンB1を多く含む豚肉・大豆・レバー・ゴマ・ほうれん草・バナナなどは、ブドウ糖からエネルギーをつくるのを助ける働きがあります。疲労回復にも効果的です。

簡単レシピ

主食・汁物・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食事をするのが大切ですが、忙しい朝はなかなか理想通りにいかないもの。朝に時間をとれない方は、ごはんにちょっとプラスするだけで簡単にできるメニューから始めてみましょう。前日に下ごしらえをしておけばさらに手早くできます。

ごはんのレシピ

ゆっくり消化・吸収され、血糖値がゆるやかに上がるので太りにくく、腹持ちの良いごはんのレシピを紹介します。様々な食材と合うので、味のバリエーションも楽しめます。

トマトリゾット

レンジで手軽にリゾット風に!

材料 (1人分) **ごはん** (茶碗1杯) + **トマト** (1/2個) **チーズ** (適量) **オリーブオイル** (適量) **塩・胡椒** (適量)

1. トマトを一口大に切る。
2. 耐熱容器にごはん・トマト・チーズを入れ、塩・胡椒・オリーブオイルで味付けする。
3. レンジで2分半〜3分ほど加熱したら完成。

ほうれん草のナムルおにぎり

野菜を茹でる手間なし!

材料 (2人分) **ごはん** (茶碗2杯) + **ほうれん草** (1束) **醤油** (小さじ1) **塩・胡椒** (適量) **ごま油** (小さじ1) **ごま** (適量)

1. ほうれん草を洗い、水分の残った状態で耐熱容器に入れ、ふわっとラップをしたらレンジで3分加熱する。その後冷水にさらし、水気を絞ったら一口大に切る。
2. ボウルにほうれん草と醤油・塩・胡椒・ごま油を入れ、よく混ぜる。
3. 2にごはんを入れ、混ぜ合わせたらおにぎりにする。ごまを振りかけたら完成。

豆腐ぶっかけ丼

あっさりとしていて、食欲が無い朝も食べやすい!

材料 (1人分) **ごはん** (茶碗1杯) + **卵** (1個) **豆腐** (お好みで) **ネギ** (適量) **ごま** (適量) **お好みの漬物** (適量) **醤油** (適量)

1. ネギは輪切りに、漬物は細かく刻む。
2. 豆腐・ネギ・漬物・醤油をよく混ぜて、ごはんにかける。
3. 生卵(または温泉卵)とごまをトッピングしたら完成。

味噌汁のレシピ

昔から「味噌汁は朝の毒消し」と言われるほど、日本人の朝食に欠かせない一品。味噌には食物繊維やたんぱく質、余分な脂肪を排除するサポニンやレシチンが豊富に含まれています。

味噌玉

つくり置きをしてお湯で溶かすだけ!

材料 (10回分) **味噌** (150g) + **ネギ** (適量) **かつお節** (適量) **乾燥わかめ** (適量) **ごま油** (適量)

1. フライパンにごま油をしき、刻んだネギを炒める。ネギが透明になったら火を止める。
2. 味噌・ネギ・かつお節・乾燥わかめを入れて練るように混ぜ合わせる。
3. お椀に2の味噌を大さじ1弱と、お好みの具材(豆腐など)を入れ、熱湯をかければ味噌汁のでき上がりです。15gくらいずつラップにくるんで冷蔵庫で保存すれば1ヶ月ほど持つので、つくり置きをしておく便利です。

卵のレシピ

たんぱく質が豊富で栄養満点な卵は、生でも、焼いても、茹でてでもおいしく味わえます。短時間で調理できて、他の食材との組み合わせや味付けのバリエーションも豊富です。

時短温泉卵

電子レンジで約1分!

材料 (1つ分) **卵** (1個) + **水** (100ml量) 道具 **爪楊枝** **マグカップ**

1. マグカップなど、適度に口の狭い耐熱容器に卵を割り入れ、水を加える。
2. 爪楊枝で黄身に穴を開け、爆発を防ぎます。
3. レンジで30秒〜1分程様子を見ながら加熱したら完成です。スプーンでお湯から取り出してください。