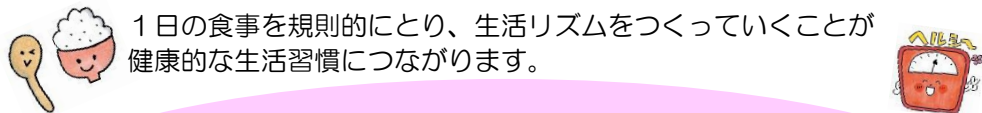


# 朝ごはんづくりチャレンジ！【子育て世代】 ばりばり期（青年期・壮年期）、いきいき期（高齢期）

## 1日のはじまりの食事「朝ごはん」食べていますか？



1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが健康的な生活習慣につながります。

### 『早ね・早起き・朝ごはん』の効果

記憶力・成績アップ、身長が伸びる、疲れがリセットされる、肥満予防

【子ども】

朝ごはんを毎日食べている子のほうが成績が良くなっています。

【大人】

朝ごはんを食べないと、1回の食事量が増え食べ過ぎることもあり肥満のもとになります。

### ステップ1「さんまのつくだ煮おにぎり」



### ステップ2「野菜スープ」



### ステップ3「常備菜の活用レシピ」

青菜をゆでて常備しておこう！  
ほかの食材と合わせたり、さまざまな味づけにすることができます。



野菜に含まれる「抗酸化物質」  
植物の色素や香り、苦みなどの成分の働き

- ① 遺伝子をき傷つける活性酸素を消去する
- ② 発がん物質を解毒する
- ③ がん細胞の成長・増殖を抑える
- ④ 免疫力を強化する

### ステップ1 まごころおにぎり

（さんまのつくだ煮のおにぎり）

調理時間  
10分

【材料】2人分

- |          |       |   |                                   |
|----------|-------|---|-----------------------------------|
| ごはん      | 1合分   | 1 | ごはんを炊いて、炊きあがったらつくだ煮をほくして混ぜる。      |
| さんまのつくだ煮 | 適量    | 2 | 根しょうがはせん切り、大根の葉はみじん切りする。          |
| 根しょうが    | 1/2かけ | 3 | ①のごはんに根しょうがと大根の葉を混ぜ合わせたら、おにぎりにする。 |
| 大根の葉     | 適量    |   |                                   |



### ステップ2 野菜スープ

調理時間  
40分

3日くらい冷蔵庫  
で保存できる

【材料】1鍋分（出来上がり約900ml）



季節の野菜 4~6種類 約300g 水 900ml  
（定番の野菜：にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、かぼちゃ）

- 1 野菜はひと口大に切る。
- 2 鍋に野菜と水を入れる。ふたをして火にかける。沸騰する直前に火を弱め、約30分煮る。
- 3 味づけは基本的にしませんが、どうしても味がほしい場合は、しょうゆ、黒こしょう、みそなどを少量加える。

出典：最強の野菜スープ 著者 前田 浩

### ステップ3 青菜の和え物

調理時間  
20分

【材料】4人分

- |      |      |   |                                       |
|------|------|---|---------------------------------------|
| ひよこ豆 | 20g  | 1 | 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りしてゆでる。    |
| 小松菜  | 1束   | 2 | 小松菜、にんじん、ひよこ豆、ツナ缶を混ぜ合わせて調味料を加えてよく和える。 |
| にんじん | 1本   |   |                                       |
| ツナ缶  | 1缶   |   |                                       |
| 砂糖   | 小さじ1 |   |                                       |
| しょうゆ | 大さじ1 |   |                                       |

