

朝ごはんづくりチャレンジ！【単身世帯】 ばりばり期（青年期・壮年期）、いきいき期（高齢期）

「朝ごはん」を食べて心とからだも元気

ひとりでの食事は食欲が出なかったり、食材の買い物や調理が面倒だったりすることはありませんか？

ひとり暮らしでも友人や近所の方を誘って一緒に食事をしたり、時には地域の食のイベントに参加してみましょう。



食事の時間、からだを動かしている時間など生活リズムはどうですか？

夕ごはんの時間が遅かったり、夜食を食べたりすると、朝起きた時に食欲がなく、朝食を食べられなくなることがあります。



ステップ1 「ひじきごはん」



ステップ3 「缶詰や水煮の活用レシピ」



ステップ2 「長生きみそ汁」



- 腸内環境が整う！
みそに含まれる乳酸菌は、腸を整えてくれる善玉菌です。
- 血液がサラサラになる！
玉ねぎに含まれるケルセチンが血管をしなやかにし血栓を溶かす働きがある。
- 生活習慣病が改善！
りんご酢のポリフェノールは抗酸化作用がある。

ステップ1 ひじきごはん（ひじき煮のませごはん）

調理時間
5分

【材料】2人分

ごはんを炊いて、炊きあがったらひじき煮を混ぜる。

ごはん 1合分
ひじき煮（市販のもの）適量

※汁がある場合は汁を切ってから混ぜ合わせる。



ステップ2 長生きみそ汁

調理時間
10分

【材料】みそ汁 12杯分

玉ねぎ 1個
赤みそ 80g
白みそ 80g
りんご酢 大さじ1

- 1 玉ねぎをすりおろす。
- 2 材料を混ぜ合わせる。
- 3 冷凍庫で凍らせる
- 4 お椀にみそ玉と湯を 150cc 入れて溶かす。
お好みの具材を追加する。

作りおきして
毎日使える！

出典：医者が考案した「長生きみそ汁」 著者 小林弘幸

ステップ3 たけのことさばの水煮缶の煮物（常備菜）

調理時間
15分

【材料】4人分

さば水煮缶 1缶
たけのこと水煮 1株
水 100ml
みりん 大さじ1
めんつゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1

- 1 たけこの水煮は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にたけのことさばの水煮缶を汁ごと入れる。
水と調味料を加え、味が染みるまで約 10分位煮たら出来上がり。

