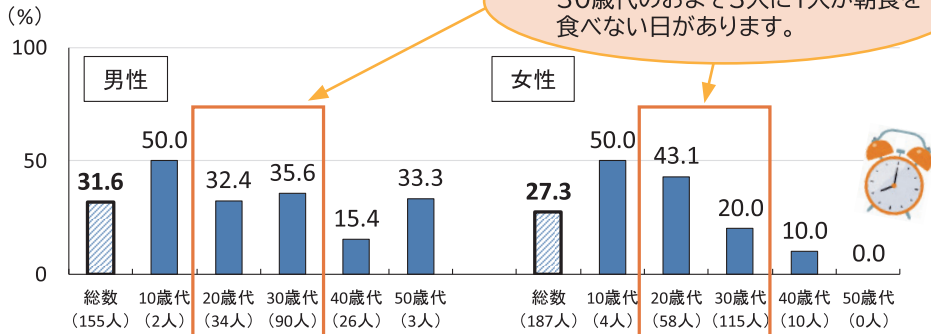


●子育て世代の朝食欠食状況



飯田市では男女ともに20歳代、30歳代のおよそ3人に1人が朝食を食べない日があります。

※令和4年度乳幼児健診等参加者(令和4年7~8月、2か月児訪問、7か月児相談)
※朝食欠食…「この一週間で朝食を何日食べましたか」に対して週6回以下の回答だった人

●朝ごはんを食べるとこんないいことがあります

体温や集中力が上がる

朝ごはんを食べると身体の中で熱が作られ体温が上昇します。

また、脳にエネルギーを補充して集中力が上がったり仕事や勉強の効率が上がります。



肥満予防

何も食べない時間が長くなると、身体は飢餓状態になり、次の食事で食べたものを脂肪として蓄えやすくなります。

また、次の食事でドカ食いしてしまったり、間食などが増えるとかえって食べすぎになることがあります。



排便習慣をつくる

規則的な食生活を送ることで胃の中に送られる食事のリズムも規則的になり、身体にとっても排便のリズムがついていきます。



生活リズムを整える

人は朝の光と朝食によって体内時計をリセットします。

規則正しい生活を続けることで、体の不調が起こりにくくなります。



★良い母乳は毎日の食事とお母さんの健康から★

母乳はお母さんの血液によって作られます。

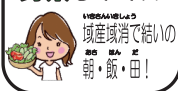
授乳中は妊娠前よりも血液をつくる鉄分や、丈夫な骨をつくるビタミンDなどが必要になるため、毎日の食事とお母さんの健康が母乳の栄養価を高めます。

赤ちゃんの健やかな成長を育むためにも、1日3食食べましょう。

時にはお父さんも調理に参加しましょう。



いつもの食事に野菜をプラス



食事のお悩みがありましたらお気軽にご相談ください

飯田市保健課保健指導係

0265-22-4511(代) 内線 5537 栄養士まで

飯田市公式食育Instagramをはじめました！ ▶▶▶

Instagram



朝ごはんを食べよう

お父さんも
お母さんも

子育て中は毎日が忙しい！朝ごはんは身体にいいとわかっていても、つい朝ごはんを食べない日はありませんか？
子どもの成長にも欠かせない食事。大人も一緒に楽しく食べましょう。



あなたはどのステップ?

体内時計は朝の光と食事でリセットされます。
朝ごはんを食べて生活リズムを整え、体と脳の栄養を補給しましょう。

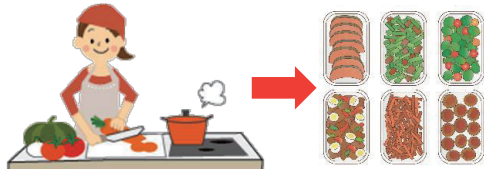
ステップアップ!



ポイント 買い置き 作り置き 早起き

● 普段の食事をもっと楽にしたい! そんなときは...

まとめて作って保存する



ふた付の保存容器に入れたり、ラップで包んだり。買い置きも組み合わせるともっと手間を減らせます。

定番メニューを決める



献立を考えることが苦手な人は定番メニューを決めるのも◎。

★生活リズムは「早寝」より「早起き」★

人は、寝ている間に体温が下がり、体温を上げながら覚醒していきます。夜更かしの習慣を直すのは難しいので、「早寝」より「早起き」から生活リズムを見直していきましょう。

日光を浴びる、水を飲むのも効果的!



おすすめ朝食レシピ

離乳食の取り分けにも



手軽に栄養価もアップ!

きな粉入りバナナヨーグルト



材料 (大人1人分)

- ・ヨーグルト 100g
- ・きな粉 大さじ1/2
- ・バナナ 1/2本

作り方

- ①ヨーグルトを器に盛る。
- ②きな粉を入れ混ぜる。
- ③食べやすい大きさにバナナを切り②に入れて完成。

離乳食に取り分ける場合 (月齢目安: 7, 8か月~)

きな粉は粉に水分が含まれるようにしっかりヨーグルトと混ぜてから使しましょう。バナナはラップなどにくるんでつぶしてから切ると食べやすくなります。おかげより甘いので食べすぎに気を付けて。

カルシウムたっぷり

骨太ごはん

- 材料 (大人1人分)
- ・ほうれん草 (又は小松菜) 10g
 - ・ご飯 150g
 - ・しらす干し 10g
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・とろけるチーズ 10g

作り方

- ①茹でたほうれん草 (又は小松菜) を細かく切る。(又は細かく切ってから水小さじ1を加え、ラップをかけて電子レンジ500wで30秒加熱する)
- ②ご飯にしらす干しとしょうゆを加え混ぜる。
- ③②に①とチーズをのせ、電子レンジで温めて完成。

離乳食に取り分ける場合 (月齢目安: 7, 8か月~)

青菜、しらすは茹でておき、食べやすい大きさに切って使います。チーズは粉チーズなどに代えて、おかげに混ぜていきます。味付けはしょうゆを使わずに素材の味を活かして薄味で9か月頃頃から使しましょう。



缶詰やパックでかんたん作り置き

ミネストローネ



材料 (大人6人分)

- | | | |
|------------|---|------------------|
| ・キャベツ 100g | A | ・茹で大豆 50g |
| ・玉ねぎ 100g | | ・サラダチキン(ほぐし) 50g |
| ・にんじん 80g | | ・トマト缶 200g(1/2缶) |
| ・水 200ml | | ・水 600ml |
| | | ・固形コンソメ 1~2個 |
| | | ・塩、こしょう 適量 |

作り方

- ①キャベツ、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水200mlと①を入れて煮る。
- ③②が軟らかくなったらAを加えさらに煮る。
- ④塩こしょうで味を整え完成。

※お好みでマカロニやとろけるチーズを加えても◎

離乳食に取り分ける場合 (月齢目安: 9か月~)

③でAを加える前に野菜だけ取り出して、食べやすい大きさに切ってから煮汁で伸ばします。離乳食に肉類を加える場合はサラダチキンではなく鶏ささみなどの食べやすい肉に代えましょう。