

妊娠中と産後を健やかに過ごすための

# 栄養ワンポイント情報



## 朝ごはん、6つのいいこと

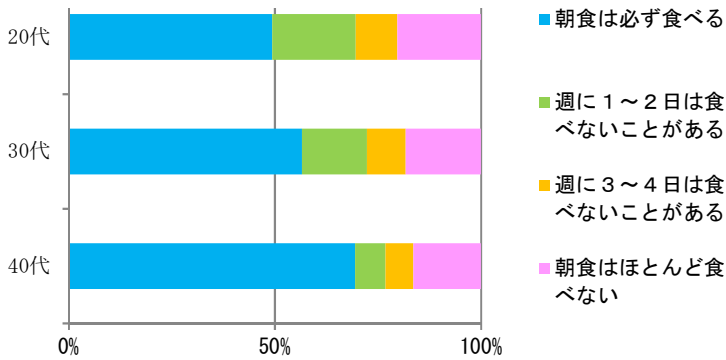


葛飾区版ネウボラ事業

～妊娠子育てまるごとサポート～

ゆりかご葛飾

《葛飾区民の朝食摂食状況 (1,227人)》



平成 29 年度葛飾区医療実態調査より



毎日食べている人は、20歳代48.8%、30歳代で56.9%と少ない。

### 1 体重管理にイイ！

朝ごはん習慣は体重管理にお役立ち！

長時間の空腹は、ドカ食いとなり急激な体重増加へつながります。産後太り解消の為にも朝食を食べる事が大切です。



### 4 お腹にイイ！

朝ごはんでお腹の調子を整える！

朝ごはんを食べることで、太陽が元気に働き、便秘解消につながります。



### 2 母乳にイイ！

朝ごはん、1日の栄養バランスが整う！

母乳はママが食べたものからできています。1日3食食べることで、必要なエネルギーや栄養素を確保します。



### 5 目覚めがイイ！

エネルギー補給で体が目覚める！

脳や体内の臓器・筋肉に必要な栄養素を送り届け、体全体が目覚めます。

朝ごはんをとると、起床時間が決まり、生活リズムも整います。



### 3 赤ちゃんにイイ！

家族が食べることで離乳食も順調に！

赤ちゃんはおよそ生後9か月で、1日3回離乳食を食べるようになります。産前から、家族が朝食を食べる習慣をつけておくことで、離乳食もスムーズに進みます。



### 6 心にイイ！

精神的なメリットが大きい！

朝ごはんの時間に家族との会話が増え、心の安定につながった、という報告もあります。



# 朝ごはんにおすすめ！レシピ



おにぎりや丼物！

2~3人分作って家族と一緒に！

パンにプラス1品！



## ＜具たくさんおにぎり＞

材料	量(2~3)
しろす	60g
塩昆布	2~3つまみ
すりごま	大さじ1
ごはん	3膳
やまのり	適量

しろす・塩昆布・すりごまをごはんと混ぜ、にぎってのりを巻く。

★大葉を千切りにして混ぜると、風味が増します★

※チーズ・おかか・青のり・すりごま  
鮭フレーク・青菜・すりごま

具のアレンジ可能です



## ＜スクランブルエッグ＞

材料	量(2~3)
卵	3個
牛乳	大さじ3
塩	少々
砂糖	小さじ1
バター	10g

- ① バター以外の材料を混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンにバターをひく。
- ③ 強火のまま①の卵液を入れる。
- ④ 周りが固まりかけてきたら、箸で中央に寄せながら全体を混ぜてふんわり仕上げる。



## ＜たまご丼＞

材料	量(2~3)
卵	3個
玉ねぎ	1/2個
水	150cc
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
砂糖	小さじ1
刻みのり	好みで
ごはん	3膳

- ① 卵をボールに割り入れ、溶きほぐす。
- ② 玉ねぎを薄切りにする。
- ③ 鍋に水・玉ねぎを入れ強火にかける。
- ④ 沸騰して玉ねぎが透明になってきたら、めんつゆ・砂糖を入れ、玉ねぎに味が染み込むくらいまで中火で煮る。
- ⑤ 玉ねぎに少し色が付いたら溶いた卵を入れ鍋にふたをし、卵に火が通ったら出来上がり。



## ＜かぼちゃのミルクスープ＞

材料	量(2~3人)
かぼちゃ(冷凍も可)	1/6カット(300g)
ベーコン	2枚
バター	10g
水	150cc
コンソメ	1個
味噌	小さじ1
牛乳	300cc
塩・こしょう	少々

- ① かぼちゃは1口大、ベーコンは食べやすく切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、中火でかぼちゃ・ベーコンを炒める。
- ③ 表面に火が通ったら、水・コンソメを入れて中火で蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ④ 味噌を溶き入れ、牛乳を加え温まったら火を消す。(沸騰はさせないように注意)
- ⑤ 味をみて、塩・こしょうで整える。



一日の始まり、朝ごはんのポイントは、主食・副菜・主菜がそろうことです。

乳製品やフルーツも摂れると、よりバランスが整います。

また、朝ごはん習慣をこれから始める場合は、食べやすいものや好きなものから始めます。

おにぎりやサンドイッチ、フルーツ・乳製品からチャレンジしましょう！