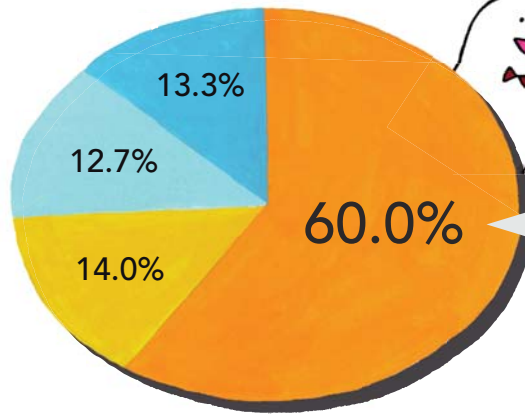


学生300人に聞いてみました

# 朝ごはん食べてますか？



- 食べている
- どちらかといったら食べている
- どちらかといったら食べていない
- 食べていない



朝ごはんを毎日食べている人は  
**300人のうち180人**

## 食に関する興味は？

### 朝ごはんを食べている人

- 1位 スイーツ
- 2位 カフェ
- 3位 レシピ
- 3位 手軽さ
- 5位 グルメ

### 朝ごはんを食べていない人

- 1位 レシピ
- 2位 スイーツ
- 3位 グルメ
- 4位 カフェ
- 5位 おしゃれ

## 朝ごはんは、3つのスイッチをONにします



### 1 あたまのスイッチ

脳の主なエネルギー源は糖質です。糖質を含むパンやごはんを朝から頭を働かせ、1日をシャキッと始めましょう。



### 2 おなかのスイッチ

食物を噛むことで唾液が分泌され消化管の動きが活発に。腸もよく動くため快便に繋がります。



### 3 からだのスイッチ

消化をする際に熱が産生されるため体温が上がり体が目覚めます。

朝食を抜いてしまうと昼食を食べ過ぎたり、自分の筋肉を分解してエネルギーにしてしまうため太りやすい体になってしまいます。また糖質や脂質は燃やして初めてエネルギーに変わります。燃やすためにはビタミンCやB群、ミネラルなどの栄養素が不可欠で、これらが不足するとエネルギーになれなかった栄養分が脂肪として体に蓄えられてしまいます。朝食を食べる習慣ができたなら、次はバランスも考慮できると良いですね。

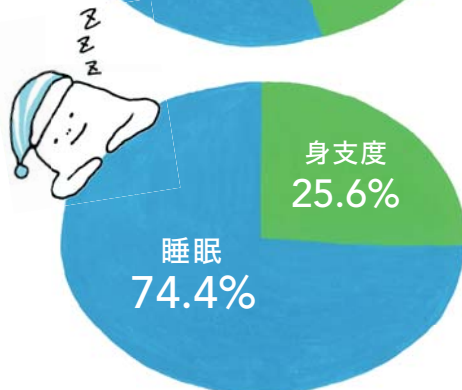
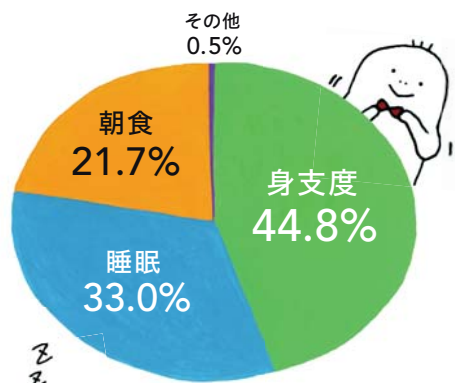
## 朝、最も優先していることは何ですか？

### 朝食を食べている人

- 1位 身支度
- 2位 睡眠
- 3位 朝食

### 朝食を食べていない人

- 1位 睡眠
- 2位 身支度



## 朝ごはんの優先順位は低い!?

あなたにとって、「良い朝だなあ」と思う朝はどんな朝ですか？朝の時間も、昼夜と同じように人生を構成する大切な時間です。あなたの朝の時間を今一度振り返ってみてください。もし、「大切にしていなかったかも」と思った人はぜひ、朝ごはんから始めてみてください。朝ごはんを食べることで心に「余裕」が生まれます。気持ちの良い朝は、気持ちの良い1日を過ごすためのスイッチでもあるのです。

そこで、3つの提案です!

裏面へ続く

# 明日の朝がちょっぴり楽しくなる朝ごはん

朝の時間は自分をつくる特別な時間

## 昨夜の残りは朝のごちそう

昨夜の残り物を活用すれば時短&簡単なごちそうのできあがり。  
残り物代表を例に、アレンジレシピをご紹介します!

### カレー

野菜と肉類が簡単に取れる  
栄養満点の一品



#### ヘルシーカレーパン

食パンに切り込みを入れてカレーを投入し、トースターで焼くだけ。揚げないカレーパン!

#### カレースープ

牛乳、豆乳、コンソメ、めんつゆなどで伸ばします。加えるもの次第で風味がガラリ。

### からあげ

良質なタンパク源、野菜やごはんのお供にすると栄養バランスバッチリ



#### サラダにイン

いつものサラダがランクアップ! ドレッシング要らずでヘルシーです。

#### からあげおにぎり

普段のおにぎりより、ちょっとテンションの上がる一品です。

### ひじきの煮物

カルシウム、食物繊維、ミネラルがたっぷり



#### ひじきの卵とじ

味付け不要! 混ぜて焼くだけで全く違った料理に变身。

#### ひじきマヨトースト

意外とマヨネーズとの相性がよいひじき。チーズを乗せてもおいしいです。

## プチ贅沢で朝から充実

朝の時間を贅沢に過ごす、その日1日が充実したという経験はありませんか? ゆっくりと余裕のある贅沢な時間を作るためのアイデアをいくつか提案します。

### モーニングに行ってみる

愛知はモーニング発祥の地として有名です。ちょっと早起きをして朝を優雅に過ごしてみませんか? 調べてみると案外自分の周りにも、贅沢な朝食を食べられるお店がたくさんあるはず。朝から活動するのでとても健康的! せっかくの素敵な文化をこの機会に生活に取り入れてみましょう!



### 誰かと一緒に、誰かのために

一人で過ごす朝も素敵ですが、誰かと食べるご飯はもっとおいしいですね。ランチやディナーと同じように、朝ごはんも誰かと食べたら、朝から贅沢な時間が過ごせる気がしませんか? モーニングに友達を誘ってみたりしても楽しい時間が過ごせますね。彼氏や彼女、家族のために朝食を用意してもお互い幸せな時間が過ごせると思います。



### カフェ風アレンジ

見栄えと栄養価は比例している!?

普段朝ごはんを食べない人でも、旅行などの際、朝のビュッフェにはテンションが上がりますよね。少しだけ頑張っただけの上がる朝食を作ってみませんか? 冷蔵庫の食材を少しずつ並べてワンプレートにしたり、食パンでサンドするだけでも簡単おしゃれに。様々な食材を使うカラフルなごはんは見栄えも栄養価もぐんとアップ。お気に入りの食器を見つけても楽しみが増えますね!



## 朝フルーツで元気を補給

『朝の果物は金』果物には朝に必要な栄養素が詰まっています。食欲が出ない時は、フルーツで手軽に元気を補給してみてください。

### バナナ

フルーツの中ではカロリーが高く、エネルギーを効率よくとれます。洗い物要らずですぐ食べられるのも良いですね。またカリウムが豊富でむくみ予防にも効果的です。ビタミンB群やマグネシウムもたっぷり。



### りんご

昔から風邪をひくと食べられていたり。水分も補給できる上、疲労回復にも効果的。ペクチンやポリフェノール等の栄養素は皮に多く含まれるため皮ごと食べるのがおすすめです。噛み応えがあり満腹感が得やすいこともポイント。



### キウイ

食物繊維はフルーツではトップクラスの含有量で、糖の吸収を緩やかにし便秘解消にもってこいです。抗酸化作用の高いビタミンC、Eもたっぷり。半分に切ってスプーンで食べれば洗い物も少なくて済みます。



「意外と朝食食べられるんだ自分」「明日はどここのモーニング行こう?」「料理って意外と楽しい」など、新たな発見があるかもしれません。明日の朝が楽しみで早起きが苦にならないような工夫を自分から作ることも、朝ごはんを食べることに繋がっているのです。

