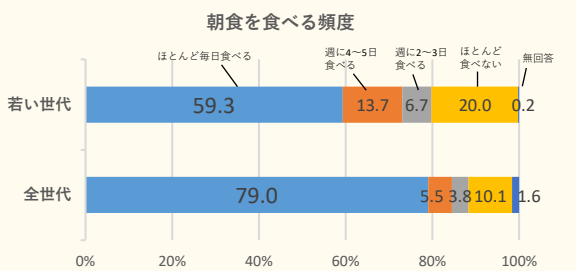


## 朝ごはんを脳とからだのスイッチON!

忙しい朝。5分でも長く寝ていたい！準備に時間がかかる！と朝食を抜いて家を出ていませんか？  
国の調査では、若い世代（20～39歳）の20%が朝食をほとんど食べないと回答しています。



出展：食育に関する意識調査（令和5年3月農林水産省）

### 朝食の役割

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態なのです。

朝食を食べないと、脳のエネルギー不足から、集中力や記憶力が低下してしまい、ぼんやりとしたまま一日を過ごすことになってしまいます。

朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



### 毎日の朝食と心の健康

朝食を食べる習慣は、からだの健康だけでなく、心の健康とも関係があります。

中学生、成人を対象とした研究では、朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比較して、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。

※出展：「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）

### まずは簡単な食事から

朝は食欲がわかないという人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせるのがオススメです。現在朝食を食べていない人は、ヨーグルトやフルーツなどの手軽に食べやすいものから朝食作りに挑戦してみましょう。

また、不足したエネルギーを補うのにオススメなのは、お米を食べる「ごはん食」です。ごはんはゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。時間のない方も、まずは簡単に準備できるおにぎりなどから始めてみてください。



### 教えて!

## ふくいの食育リター

## レンチン! 栄養満点春レシピ

### とろたまキャベツのオイル蒸し



忙しい朝に、火を使わず手軽に作れて、1品でタンパク質&ビタミン類がたっぷり摂れる優秀レシピをご紹介します！今が旬の春キャベツのビタミンCで免疫力・抗酸化作用アップが期待できるので、たっぷり食べて、季節の変わり目の体調を整えましょう！

#### 作り方

- ①キャベツはざく切り、ベーコンは1～2cm幅に切る。
- ②ココット（耐熱容器）に①のキャベツを入れ、卵を割り入れたら、ベーコン、ピザ用チーズを散らす。塩こしょう、オリーブオイルを回しかけ、つまようじで黄身の表面に穴をあける。
- ③ふわっとラップをかけ、レンジで600w1分30秒加熱する。一度レンジから取り出し、好みの黄身の固さになるまで30秒ずつ延長する。  
(一度に長時間続けて加熱すると破裂しやすい)

(野菜ソムリエプロ 福岡 蘭香)



### 次の世代に伝えたい!伝統の味

## 福井百歳やさい



### くろこ 黒河マナ



- 【旬の時期】 3月～4月
- 【産地】 敦賀市
- 【おすすめ調理法】 おひたし、漬物

ビタミンAを多く含み、ほろ苦い独特の風味があります。黒河川上流の山地区に住む人々が畑や家庭菜園で栽培し、守り続けています。