カラダ栄養学

～朝ごはんのススメ～

「朝ごはんを食べましょう！」と良く聞きますね。
では、なぜ朝ごはんを食べることがカラダに良いと
言われているのでしょうか？

朝ごはんってなぜいいの？

◆カラダへＧＯＯＤ！

⇒肥満防止に役立つ！

朝ごはんを抜くと空腹時間が長くなり、カラダは「いつ栄養がとれるか分からない」と判断し、余分な栄養分まで吸収してしまい脂肪蓄積も多くなります。

◆脳へＧＯＯＤ！

⇒ブドウ糖が脳を活性化！

朝ごはんでブドウ糖（米やパン、麺類などの炭水化物）を吸収した脳は、
仕事や勉強に良い影響を及ぼすことが分かっています。

◆おなかへＧＯＯＤ！

⇒便秘解消に役立つ！

朝ごはんを食べると、朝から胃腸の働きが活発になります。それは、空っぽだった胃の中に食べ物や水分が入ることで、大腸の働きを促すことにつながり、便秘解消にもつながります。

まずは、食べられるものからで構いません。
朝ごはんを意識して食べるようにしましょう！

東急スポーツシステム　栄養チーム

東急スポーツシステム株式会社
当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら

薬樹
薬樹薬局　管理栄養士
皆さまの**健やかな暮らし**を
「**食**」からサポート致します！

Tokyu Store ネットスーパー
掲載レシピの**食材購入**は
便利な**宅配サービス**を
ご利用ください！

カラダ栄養学

～運動前にもおすすめ！お手軽朝食レシピ～

しらすと卵の雑炊

【材料】(1人分)

ごはん（冷やご飯でもOK）	普段食べる量の半分
しらす	大さじ山盛り1杯
卵	1個
【A】水	1カップ
【A】和風顆粒だし	小さじ1
【A】しょうゆ	小さじ1
【A】塩	ひとつまみ
刻み海苔	適量

【作り方】

① 卵はあらかじめ溶いておく。
② 小鍋に【A】の材料を入れて火にかける。
③ 沸騰したらごはんとしらすを加え、ごはんをほぐす。
④ ごはんがほぐれたら溶き卵を加えて一煮立ちさせる。
⑤ 器によそい、刻みのりをのせたら完成。

チキンサンド

【材料】(1人分)

食パン（８切り）	2枚
キャベツ	2枚
オリーブオイル	適量
鶏もも肉	1/2枚
【A】塩	適量
【A】コショウ	適量
卵	1個
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	適量

【作り方】

① 食パンは薄く焦げ目がつくくらいにトースターで焼く。
② キャベツは千切りにしてオリーブオイルでしんなりするまで炒め、【A】で味付けする。
③ 鶏もも肉は皮をとり、オリーブオイルを敷いたフライパンで中まで火を通し【A】で味付けする。
④ 卵は水を張った鍋を火にかけゆで卵にし、皮をむいたら5㎜幅程度に縦に薄切りする。
⑤ 1枚の食パンに②～④、スライスチーズ、マヨネーズをのせもう1枚ではさみ、サランラップできつめにつつんで15分程置き、ラップごと真ん中をカットして完成。

★のマークは、ブドウ糖（炭水化物）の食材です！
★消化にも優しいので、運動2～3時間前の食事にもおすすめです！

東急スポーツシステム　栄養士チーム　小野寛子

東急スポーツシステム株式会社
当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら

薬樹
薬樹薬局　管理栄養士
皆さまの**健やかな暮らし**を
「**食**」からサポート致します！

Tokyu Store ネットスーパー
掲載レシピの**食材購入**は
便利な**宅配サービス**を
ご利用ください！