

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つのいいとこ

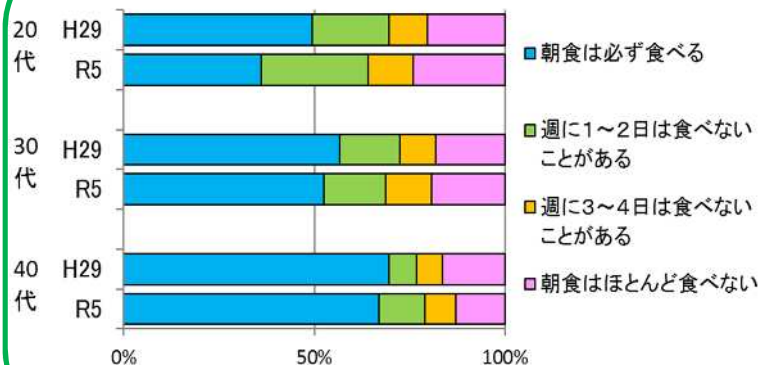


葛飾区版ネウボラ事業

～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 経年変化》



令和5年度・平成29年度葛飾区保健医療実態調査より



朝食を毎日必ず食べる人は、
いずれの年代も減少傾向。
特に20代の若い世代で減っている。

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

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、大腸が元気に働き、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

* 朝ごはんは何派？ ご飯・パンに合うメニューを紹介 *



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！



《具だくさんおにぎり》

材料	2～3 人分
しらす	60g
塩昆布	2～3 つまみ
すりごま	大さじ 1
ごはん	3 膳
やきのり	適量

しらす・塩昆布・すりごまをご飯と混ぜ、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	2～3 人分
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	2～3 人分
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	2～3 人分
かぼちゃ(冷凍可)	1/6 個 (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・主菜・副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！