



# 簡単に作れる朝食レシピ



No.1  
牛久市公式キャラクター  
怪人ラッシュ

## recipe 1

# チンゲンサイとトマトのスープ

茨城県が「収穫量日本一」のチンゲンサイと、トマトがたっぷり入ったカンタン野菜スープです。トマトには旨み成分の「グルタミン酸」が豊富に含まれています。加熱調理することで旨みがぐんと引き立ちます。

1人分 31 キロカロリー



### 材料 大人4人分

チンゲンサイ	200 g	水	600 ml
トマト	300 g	固形コンソメ	1個
玉ねぎ	100 g	あらびきこしょう	少々

### 作り方

- ① チンゲンサイは1.5 cm 角に切り、玉ねぎは薄切りにする。トマトは湯むきして、2 cm 角に切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、チンゲンサイの軸と玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮て、さらにチンゲンサイの葉、トマトを入れてさっと煮る。
- ③ あらびきこしょうで味を調える。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・健康づくり推進課

# パパ、ママへ



# 朝ごはん、まいにち食べてますか？

## 朝ごはんを食べて健康な毎日を♪

わからないことが  
あったら  
気軽に声を  
かけてね！



私たちは1日3回の食事で、必要な栄養素を取り入れています。その中で1日のスタートを切るために大切なのが朝食です。朝食は一日の活力源となるだけでなく、さまざまな働きを持ちます。1日を元気に過ごすためにも朝食をしっかりとりましょう。

### column 1 朝食抜きの原因は？

朝食が食べられないのには原因があります。

それはご自身の生活習慣に基づいていることが多く、その原因を解決することが朝食抜き改善の第一歩です。

#### 夕食後、すぐに就寝する

就寝中はほとんどエネルギーが消費されないため、朝までに消化できずに胃もたれや食欲不振になりやすい。

#### 夕食後、すぐに入浴する

血流が消化吸収する胃腸の働きよりも、皮膚や末梢神経に回るため、消化不良を起こしやすい。

#### 夕食は量が多く、おかずが脂肪食品が多い

食べ過ぎや脂肪食品の取り過ぎは、消化に時間がかかり、消化不良を起こしやすい。

#### 食事は1日2食が多い

1食の量が多く、消化吸収に時間がかかる。特に1日2食の人は3食のうち朝を抜く人が多く、夕食が過食気味。

#### 朝なかなか起きれない

胃の血流は起床後に徐々に活動的になるため、起床直後は空腹感を感じにくく、朝食抜きになりがち。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・健康づくり推進課