

# 朝食ヒント！こんな時どうしよう？！

国分寺市  
健康推進課

「準備する時間がなくて…」

## まずは一口から！

食パン、おにぎり、バナナ、牛乳など出したらすぐに食べられるものを冷蔵庫に入れていきましょう！



「パンだけ、ごはんだけになっちゃう～」

## +α（プラスアルファ）で充実！

ごはん+納豆や卵を混ぜて食べる！

食パン+チーズやハムをのせて食べる！

たんぱく質 UP！



さらに ▶ ちりめんじゃこやごま、きざみのりをトッピング！

ビタミン、ミネラル UP！

「朝から包丁は使いたくない！でも野菜…食べたほうがいいんだよね？」

## そのまま食べられる野菜や果物、冷凍野菜、乾物、インスタント食品があればお手軽！

そのまま食べられるミニトマト、手でちぎったレタスにドレッシングやポン酢をかけて簡単サラダ！

ブロッコリーやほうれん草、ミックスベジタブルなどの冷凍野菜をレンジで加熱、ドレッシングやポン酢で簡単ホットサラダ！

レンジで加熱したほうれん草などの冷凍野菜、水で戻した乾燥わかめなどをインスタント味噌汁にいれて簡単具たくさん味噌汁！



「朝は食欲がないな～」

## 食事が夜遅くなる場合、夕食を2回に分けるのがおすすめ！



夜遅くにしっかり食事をすると、夜寝ている間に消化しきれず、朝起きた時に空腹感を感じません。食事が夜遅くなる場合は、夕食1食分を2回に分けて食べるのがおすすめです。例えば、勉強や仕事の前にはおにぎりなどの主食を食べ、勉強や仕事が終わったら残りを食べます。油っぽいものが消化できず、次の日も胃腸に残るようなら、ごはんなどの消化のよいものを後に食べます。