



もっと  
ごはんを食べよう

朝ご飯、パンとコーヒーだけで  
軽くすませて  
いませんか?

朝にごはんって良いんですって!

三大栄養素

**糖質** 脳の唯一のエネルギー源、ブドウ糖の元となる糖質が、食パンの約2倍の量です。即エネルギーとなるので、朝から頭はフル回転!!

**脂質** 肥満の原因ともなる脂質の量は食パンの1/3!しかもパンは、マーガリンやバターをぬることで脂質が上積みされてしまいます。ご飯は、脂質の少ない食品なのです。

**タンパク質** 食パンの方が1.2倍の量であるも、「アミノ酸スコア」では、ごはん65に対して食パン44と、トータルではごはんの方が栄養価が高いのです。



朝食にごはんを食べることで、朝一番から脳が活性化し、集中力が増します。又、パンなどに比べて「長時間」「適度」にエネルギー供給してくれるので、午前中みっちり元気120%!!

今までなんだかちょっと勘違いされていましたが、ごはんは本当は健康的な食卓の主役であり名脇役なのです。ごはんを中心にしたバランスのよい朝食で一日ガンバロウ!!

### 食べてみたいな、こんな朝ごはん

(株)全農広島より引用

#### — 子供が喜ぶ ご飯もの —

昨夜の残り  
もので...

#### すき焼きの牛玉丼

すき焼きの残りE火にかけて煮たつきたら、溶き卵Eまわし入れ、卵ヒジにし、ご飯にかける。卵は、半熟でも...お好きに!!

すき焼きの残り、ごはん、卵

#### シチュードリア

グラタン皿にご飯Eしき、残りのクリームシチュー Eかけチーズを散らし、ホントスターマ、焦げめがつくまで焼く。((ご飯は1ヶチャップで味付けしてもいい。クリームのかわりにビーフシチューでためしは!!))

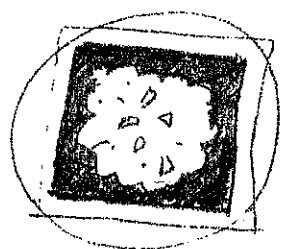
クリームシチューの残り、ごはん、とろけるチーズ

#### 雑炊

残った鍋の材料E全てみじん切りにし、湯め、煮たったら、ご飯E入れる。ほくほくたら、溶き卵Eまわし入れ、ふたをし、火E止める。食べる直前にネギの山椒E散らす。ポン酢などで味Eととのえ!!

鍋の残り、ごはん、卵、ネギ

お手軽むすび



サラシラップの上に、金形の韓国のリEしき、温かいご飯E好きな具E入れ、塩、しょうゆ、マヨネーズを少々まわしかける。のりの四角を中央で合わせ、ラップごと、にぎれば出来上がり!!

お茶碗、2杯ぐら、パロツと食べちゃいますよ!!ラップのまま食べれば、のりがつぶれても大丈夫!!

韓国のリ(焼のり)、ごはん、こんぶ、タラコ、シヤケなど、マヨネーズ、塩、しょうゆ

#### ふた卵どん

ミニパルティけど、お昼の満点!!

フライパンで、豚肉・スライスした玉ねぎを炒め、塩・こしょうを少々、溶き卵Eとじる。ご飯の上にのせる。焼肉のタレ(ピザソース)をかける

ごはん、卵、豚肉、玉ねぎ、焼肉のタレ(ピザソース)

#### アボカド

ネギトロでもおいしいよー

アボカドの皮をむいて、さいの目切り、ツナE適量入れて、ご飯の上に盛り付け、軽く、しょうゆ、マヨネーズをかける

ごはん、アボカド、ツナ、しょうゆ、マヨネーズ