

≡脂質異常≡が気になる人のための 朝のひと皿レシピ

栄養指導
渥美まゆ美
管理栄養士



朝食を抜くと太りやすくなるといわれています。これは、欠食することによって肝臓における中性脂肪やコレステロールの合成が増えることや、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増えてしまうことが原因の一つです。バナナ1本だけでも口にするなど、少量でもいいので毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。

具だくさんのピザトーストグラタン風



糖質
10.2g

エネルギー
278kcal

あふれる具材は耐熱皿に入れてしまえば、ボリュームたっぷりのしっかりごはんへと変わります。

- 材 料**
- 食パン（6枚切り）…1枚
 - ミニトマト…5個
 - ウインナー…1本
 - コーン缶…大さじ2
 - ピーマン…1/4本
 - ミックスチーズ…大さじ1
 - しめじ…1/4袋
 - 【調味料】ケチャップ…大さじ1/2
- 作り方**
- 食パンは十字で4等分に切り、ケチャップを塗って耐熱皿にのせる。
 - ウインナーをキッチンばさみでぶつ切りにして、ピーマンはスライス、しめじは軸を切り落としてほぐす。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
 - ①に②をのせてコーンを全体にふり、チーズをのせる。トースター1200Wで10分間ほど焼く。

調理・栄養ポイント

ピザトーストにもたっぷりの野菜やきのこをのせて、ビタミンやミネラル、食物繊維をしっかり摂取しましょう。

オートミール（玄米フレーク）と野菜のふわふわスクランブルエッグ



玄米フレークはエネルギー源であると共に食物繊維も多く含むので、満腹感が続きます。

糖質
12.2g

エネルギー
328kcal

- 材 料**
- パプリカ（赤）…1/4個
 - ツナ缶（ノンオイル・食塩不使用）…1/2缶
 - 卵…1個
 - 玄米フレーク…40g
 - 冷凍ブロッコリー…2個
 - 【調味料】牛乳…大さじ2 塩、こしょう…少々 オリーブオイル…大さじ1/2
- 作り方**
- パプリカを乱切りにする。
 - 卵、牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
 - フライパンでオリーブオイルを熱し、①と冷凍ブロッコリーを入れて炒める。具材に火が通ったらツナ缶、玄米フレークを加える。
 - ②を③に回しかける。

調理・栄養ポイント

卵焼きにたっぷりの野菜と玄米フレークを組み合わせ、一品で栄養バランスが整う朝食に。



朝生活 ワンポイント！

昼夜が逆転するような不規則な生活をおくっていると、脂質の代謝が乱れてしまいコレステロール、中性脂肪が増えやすくなります。起床時に太陽を浴びるなど、常に体内時計を正常に維持するよう心がけましょう。