

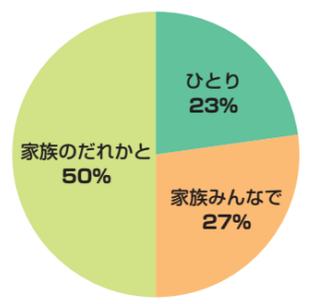
みんなどうしてる？ 毎日の朝食

「朝食は大事。」わかってはいても、忙しい朝に準備はたいへん。簡単に栄養バランスのよい朝食をつくりたいというのは、だれにも共通の思いなのでは…。今回は、毎月DEKOの編集にご協力いただいているDEKOモニターの皆さん90人に、朝食についてお聞きしました。

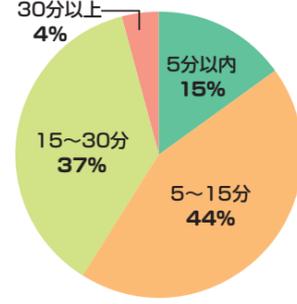
DEKOモニターさんの朝食のようす

皆さん忙しい朝であっても短時間に、朝食の用意をされていることがわかりました。また、ライフスタイルが様々でも、できるだけ家族と朝食を食べているようすも見えます。

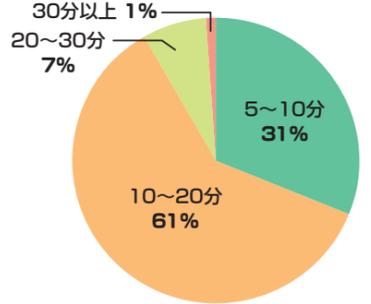
朝食は誰と食べますか？



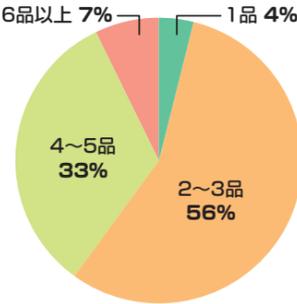
朝食の支度にかかる時間は？



食べるのにかかる時間は？



朝食は何品くらいですか？



よくつくる料理は？

- 小さな塩むすび
- ウィンナー炒め
- 卵料理 (具だくさんスクランブルエッグ・炒り卵・目玉焼き・卵焼き)
- ピザトースト (ピザっぽいパン)
- その時にある野菜とハムをパンにのせ、チーズをかけトースターで焼く。
- じゃこ納豆ごはん
- ホットサンド
- もやし炒め
- フルーツのヨーグルト和え

レシピの一部を料理のページ(8~9ページ)で紹介しています！



朝食を手早くつくるためのアイデアは？

◆材料・調理の工夫

- 味噌汁の具はだいたい切って冷凍してあります。油揚げやきのこ、ネギ、ほうれんそうなどお湯の中に入れるだけなので簡単です。
- ゆでた野菜や常備菜を常に冷蔵庫に入れてます。
- だしパックを前の晩から水に入れておくと朝すぐにだしが使えて便利です。



◆調理器具などの工夫

- 菜箸をきれいにし、何本もまとめておく。前日からまな板を置くスペース、テーブルはきれいにしています。
- バター、ジャム、ヨーグルトなどひとつのトレイにセットして冷蔵庫に入れてあります。
- フライパンを洗わずに使えるよう調理の順番を工夫してます。



◆献立の工夫

- 前日に何を作るかカレンダーにメモ。つくるものが決まっているだけでラクですよ。前日の夕食の汁物(味噌汁やスープ、ポトフなど)を必ず翌朝分も含め、多めに作っておきます。
- 手抜きかもしれないけれど平日は同じメニューにします！



栄養のバランスをとるために工夫は？

- 具だくさんの味噌汁
- パンまたはごはん、たんぱく質、ビタミン類のすべてがそろうように気をつけています。
- ヨーグルトとサラダは欠かさずに出します。
- フルーツを取り入れてます。
- 「赤・緑・黄色の食品をバランスよく」を心がけています。



可児市 あいあいキッズさんより
サンドイッチもおいしいよ。
朝ごはんがもりもり食べれるよ。
サンドイッチにするといつもよりたくさん食べてくれます。中身は前日にとっておく手早く作れますよ。栄養のバランスはこれでいいのかな？

- 水菜とたまごサラダのサンドイッチ
- シソチーズのちくわ
- キウイ
- プチトマト
- カフェオレ



岐阜町 三宅さんより
日曜日はいつもより時間をかけて朝食を作ります。野菜を取り入れるように工夫しています。

- ロールパンにコロケとレタスをはさんだもの
- キウイ
- 牛乳

DEKOモニターさんの朝食を拝見
それぞれの朝食について管理栄養士安達三栄さんにアドバイスをいただきました。



管理栄養士 安達さんより
これから体を動かす朝に、エネルギーになりやすい糖質をしっかり取れていますね。体を動かすには、筋肉を作るために必要な、たんぱく質も大切です。コロケをツナ缶やハム、豚カツのような肉や魚を多く含む食品に変える事で栄養価がぐんと良くなりますよ！

朝ごはんに欠かせない生協商品は？

