

今月のレシピ

学校法人ミズモト学園
調理・監修 東海調理製菓専門学校
浜松校・フランス校
静岡県浜松市中区板屋町101-10
<http://www.tokai-chori.ac.jp/>



千枚漬けとスモークサーモンサンド

(4人分)

材料	分量	目安量
クロワッサン(市販)	160g	4個
千枚づけ	72g	6枚
スモークサーモン	60g	4切れ
玉ねぎ	100g	1/2個
梅肉	10g	適量

【作り方】 10分

- ① 玉ねぎは輪切りにして、中心に串をさして、沸騰したお湯で1分程度茹でる。
- ② ①を、油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼いておく。
- ③ クロワッサンに切り込みを入れる。
- ④ 千枚漬けを半分に切る。
- ⑤ 千枚漬け、梅肉、スモークサーモン、玉ねぎの順にサンドする。

★ 担当の先生より ★★★★★★
前夜の残り物をパンにはさんでみたり、好きなものはさんでみたりと、楽しんで朝ご飯を作ってみると食欲も倍増！！？

たまごポタージュ

(4人分)

材料	分量	目安量
コーンスープの素	60g	4袋
お湯	600ml	3カップ
卵	60g	1個
干しいたけ	2g	1枚
ごま油		1滴
ねぎ		適量

【作り方】 10分

- ① あらかじめ、干しいたけを水で戻しておく。
- ② 干しいたけを、みじん切りにする。
- ③ お湯でコーンスープの素を溶かす。
- ④ ③に干しいたけを入れ、弱火で煮込む。
- ⑤ ④に溶きたまごを流し入れる。
- ④ 卵がほどよく固まったら、火を止め、ごま油を1滴入れる。
- ⑤ お好みでねぎを散らす。

1人分の栄養成分

エネルギー 305kcal
たんぱく質 10.6g
脂質 15.2g
塩分 3.2g

たから健康レター

第8号
2009/1

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

P. 1~P. 2 朝食のススメ

今月のレシピ

P.3 千枚漬けと
スモークサーモンサンド
たまごポタージュ

発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F

TEL：03-5958-3137
FAX：03-5958-3138
HP：<http://www.trust-ph.jp/>

フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー
東海調理製菓専門学校フランス校



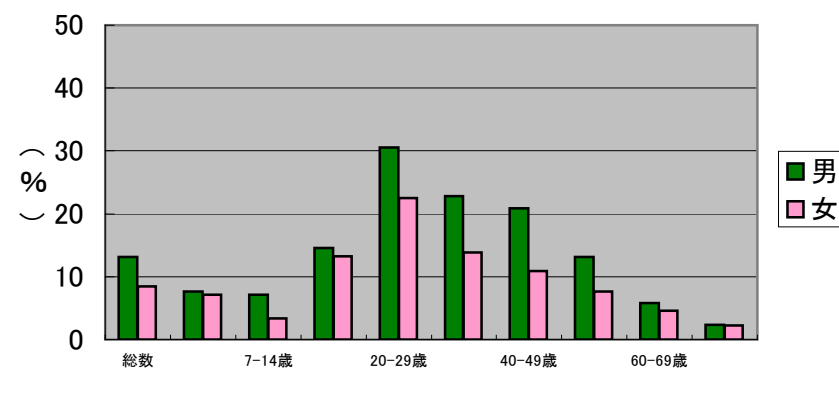
特集

朝食のススメ



人は朝・昼・夜と1日3食規則正しく食事をとることが健康な体を作る上で大切です。しかし、最近は残業や夜更かしなどで夜型の生活化で不規則な生活を送っている人が目立ってきています。その結果、朝食を抜いている人が年々増加傾向にあります。

朝食の欠食率(1歳以上)



全体的にみると女性よりも**男性**、年代別にみると**男女共に20歳代**が高い欠食率の傾向にあります。

※厚生労働省
平成18年国民健康・栄養調査結果より

朝食はなぜ食べないといけないの？

朝食を食べると**集中力や記憶力がアップ**して、学習能力が高まる・・・などと聞いたことはありませんか？朝食を食べることは脳の働きに大きく関係しています。

脳にとって唯一のエネルギー源はブドウ糖です。しかし、脳にはブドウ糖の貯蔵型であるグリコーゲンがほとんど存在していません。脳に貯蔵されているブドウ糖の量では足りないため、肝臓に貯蔵しているグリコーゲン(ブドウ糖の貯蔵型)が利用され、血液中にブドウ糖を供給します。このようにして、血糖は一定に保たれ、脳へブドウ糖を供給しているのです。

血糖は通常一定に維持されていますが、食事と食事の間で多少低下します。この低下が最も著しいのが**朝食前**です。血糖が低下したまま、朝食を食べないと体温も上がらず、集中力が低下し、だるさや眠さを強く感じる場合が多くなります。脳に絶えずエネルギー源としてブドウ糖を補給するために、**朝食を食べることは重要**なのです。



また、朝食を抜くことで食事回数が2食1食に減ると食事の間隔があくため、身体はエネルギーを出来るだけ使わずに蓄えようとします。朝食を食べないと、食べ過ぎていないのに太りやすい体質にもなってしまいます・・・

これなら続く！！ おいしく食べよう朝ごはん



毎日のことなので、キーワードは **気軽に！** **手軽に！**

不規則な食生活を改善

- * 毎日、決まった時間に食事ができるように心がける。
- * 夜9時以降は出来るだけ食べるの控える。
- * 夕食のボリュームを多くせず、1回の食事は腹八分目にする。
- * 夜遅く食事をする時は、胃腸に負担の少ないものを心がける。

朝食を食べる習慣をつける

今まで朝食をとらないという方は、まずはどんな形でも良いので朝食を食べる習慣をつけましょう。はじめは一口、栄養バランスに多少偏りがあっても、とにかく体に何か入れることに慣らしていくことが大切です。

主食【ご飯・パン等）を中心としたメニューに

主食はエネルギー源になるため、最も必要な栄養素です。

野菜料理の代わりに飲料でも



インスタント食品も上手に取り入れて

～ 朝食を作る場合は“手を抜く”ことがポイント🍌 ～

●ポイント1● 前夜に準備する

朝は何かと忙しいもの。前夜にある程度準備しておけば、忙しい朝もバタバタしなくて済みます。

●ポイント2● 冷凍食品を活用

もちろん市販の冷凍食品でOK! 夕食用として作った料理をいつもより多めに作って冷凍しておく便利です。

●ポイント3● そのまま食べられる食材を利用

フルーツ類や生野菜を上手に取り入れましょう。