



／ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

カラダの三カタ

—ヘミング栄養通信—

2026

4



「朝食習慣」で新年度を元気にスタート！

新年度が始まり、生活リズムが変わった方もおられるのではないのでしょうか？
みなさんは朝食をしっかり食べていますか？朝食を食べることで生活リズムが整い、
元気に過ごすことにつながります。ぜひ朝食を食べる習慣を大切にしていきましょう！

朝食を食べるメリット

エネルギー補給になる



就寝中に失われた
エネルギーや栄養素を
補給できる。



体と脳が目覚める

消化管が動き出すことで
体温が上昇し、
体や脳が働き出す。



生活リズムが整う

体内時計が整い
規則正しい生活に
つながる。

忙しい朝でもできることからはじめてみましょう

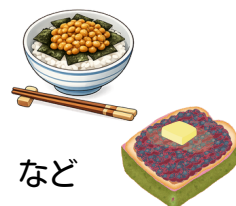
朝食ステップ1 まずは食べやすいものから食べる習慣を

朝食ステップ2 組み合わせてみましょう

例えば…



- ・ごはん+しらす
- ・ごはん+納豆+のり
- ・食パン+ハム+チーズ
- ・食パン+あんこ+バター など



＼簡単！＼のせるだけで美味しいトースト＼／

いろいろな組み合わせを試すのも楽しい♪



余裕があるときはプラス1品



皮をむくだけ



洗うだけ



かけるだけ



お湯を注ぐだけ



朝食ステップ3 作ってみましょう(前日に作り置きもOK)

【具たくさん卵スープ】

「材料二人分」

- ・玉ねぎ 1/4個
- ・人参 1/4本
- ・キャベツ 1枚
- ・しめじ 1/4株
- ・卵 2個
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・醤油または塩 適量
- ・水 適量

冷蔵庫に残っている野菜を入れて♪
カット野菜(冷凍)を使っても良し♪

【作り方】

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②水とコンソメを入れて①を煮る。
- ③お好みで醤油や塩で味を整える。
- ④溶き卵を回し入れる。



ごはんやおにぎり、
パンといっしょに



卵からは良質なたんぱく質
野菜・きのこからは
ビタミンや食物繊維が摂れ
朝でも手軽に栄養補給ができます！