



受験生を食で応援!!

やる気スイッチが **ON** になる
最強朝ごはん

2020.12.13
糠野目生涯学習館

本日のプログラム

- 1 . 開会
- 2 . 講師紹介
- 3 . 講話&デモンストレーション
- 4 . 質疑応答
- 5 . 閉会

閉会後に、
表先生オリジナルの
みそ玉を参加者
みなさんに
お配りします ^^



大事な3つの要素

知力・体力・気力

これらは、勉強したり運動するだけでなく、食事面からも対策することができます。

子どもを賢く育てるためにも、学習効率を上げるためにも、質の良い食事が不可欠。

それをよく噛んで食べることで、脳への栄養の吸収率が高まります。

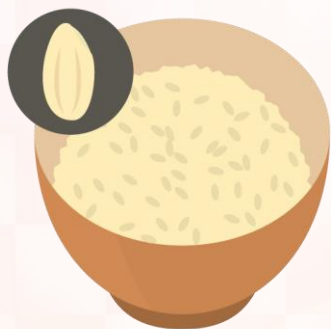


)) まずは、朝ごはんから見直してみましよう！

質がいい朝ごはんとは？

◆基本の組合せ◆

ごはん



味噌汁



旬の野菜



発酵食品



質がいい朝ごはんとは？

◆さらに取り入れたい食材◆

まごわやさしい



豆

ごま

わかめ
(海草)

野菜

魚

椎茸
(きのこ)

芋



質がいい朝ごはん ごはんの選び方

白米よりも・・・

- ◆脳を働かせる唯一のエネルギー源であるブドウ糖は炭水化物。学習効率を高めるためには、白米よりも、できるだけ栄養価を残したものを推奨しています。
- ◆白米は精製されていて、栄養分の大半が取り除かれています。また、食べ過ぎると眠くなり、集中力が長続きしない原因にもなります。



白米を食べるなら、雑穀や麦（もち麦）を混ぜて栄養価を増すと良いでしょう。

質がいい朝ごはん ごはんの種類

玄米（発芽玄米）

栄養がある「胚芽」と「ぬか」がそのまま残っています。

胚芽とぬかには農薬が溜まりやすいので、玄米こそできるだけ無農薬に近いものを選びましょう。

消化吸収を促進するために、よく噛んで食べることも大事です。



分づき米

玄米から「ぬか」を一部削ったもの。初めての場合は7分づき米がスタートしやすいです。



質がいい朝ごはん ごはんの種類

胚芽米

玄米から「ぬか」を取り除いたもの。



雑穀米

食物繊維やビタミン、ミネラルが含まれています。



麦・もち麦

食物繊維が豊富。麦は体を冷やす性質があるので、食べ過ぎや食べる季節に要注意。



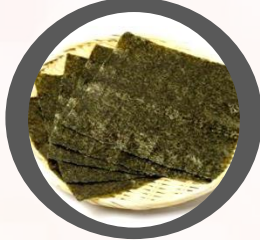
ごはんの代わりに消化が良いお餅でも良いでしょう。

質がいい朝ごはん ごはんの友

乾物

乾物や缶詰を常備しておくくと便利です。
乾物は水分が抜けてかさが減り、成分が凝縮されているので少量でも高い栄養価があります。

焼きのり



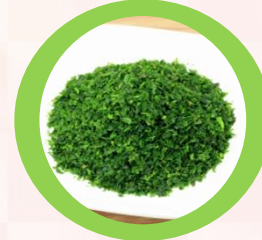
炒り胡麻
(白・黒)



桜海老



青のり



削りがつお



ちりめんじゃこ



ゆかり



上記をお好みに混ぜ合わせて「自家製ふりかけ」に♪
塩味が足りないときは焼塩をプラスします。

質がいい朝ごはん ごはんの友

魚類

受験生が摂りたい魚の栄養素（DHA・EPA）は缶詰を使うと丸ごと摂取することができます。添加物不使用のものを選びましょう。



梅干し

梅、しそ、塩だけを使った本物を選びましょう。



納豆

大豆製品には脳が働くために必要なリジンを含んでいて、朝に取ることで高い効果が得られます。



納豆は食べ過ぎると大豆アレルギーの原因になることも。
また、付属のタレに添加物が含まれていることが多いので注意。



質がいい朝ごはん 味噌汁

1日1杯の味噌汁は病気知らず！

◆味噌汁の働き

①腸内環境を整えてくれる

②免疫力をアップしてくれる

③体を温めてくれる



質がいい朝ごはん 味噌汁

◆味噌が持つパワー

原材料である大豆は、栄養価が高い良質なたんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を含んでいます。

大豆に発酵が加わることにより、栄養価がさらにアップするとともに栄養が吸収されやすくなります。

脳が働くために必要なリジンも含まれています。



味噌は受験生が積極的に取り入れたい食べ物です。毎日飲み続けることで、風邪やインフルエンザにも負けない強い身体を育むこともできます。



質がいい朝ごはん 味噌の種類

米味噌

大豆
(遺伝子組み換えでない)

米
塩

麦味噌

大豆
(遺伝子組み換えでない)

麦
塩

豆味噌

大豆
(遺伝子組み換えでない)

塩

合わせ味噌

2種類以上の味噌を
混ぜ合わせたもの



質がいい朝ごはん 味噌の選び方

味噌の選び方の5つのポイント！

- ①昔ながらの製法で作られた「本物の味噌」を選ぶこと
- ②添加物が含まれていない、必要最小限の原材料からできているもの



質がいい朝ごはん 味噌の選び方

- ③ 冷蔵販売されている、
呼吸口（バルブ）がついているもの
- ④ アルコール（酒精）や
だしが含まれていないもの
- ⑤ 「無添加」とパッケージに記載がある
ものでも、加熱殺菌処理されている場合
があり注意が必要



最強朝ごはんのまとめ

◆メニューは固定でOK

朝ごはんは毎日違うものを用意したり、バラエティに富む必要はありません。特に子どもほど、いつもと同じ味が安心します。

◆全て手作りでなくてOK

時間がないときは市販品を賢く利用しましょう。



最強朝ごはんのまとめ

◆大切なのは「美味しく食べる」こと

どんなに脳や身体にいいものでも、美味しく食べることで
自体を楽しめなければ毎日続けることは難しく、効果も半減
してしまいます。

◆朝ごはんを食事の軸に

「この朝ごはんを食べているのでわが子は大丈夫」という
食事の軸を持てるようになると、自信を持ってお子さんの
受験をサポートできます。



毎日無理なく続けられる方法で取り組むことが
大事です！

最強朝ごはんのまとめ

受験の有無にかかわらず、食べることは生きていく上で生涯にわたって必要なことです。

本物の味噌汁やごはんで味覚が育つと、シンプルな食事でも満足度が高くなり、自然と身体がお菓子を欲さなくなってきたり、偏食や体調不良が改善したり、身体も強くなってきます。

**まずは2週間集中して取り組めたら、
次は3カ月を目標にしてみましよう！**



たかはた最強朝ごはん メニュー



たかはた最強朝ごはん メニュー

深炒り玄米粒入り
有機米つや姫

- ◆たかはた納豆
- ◆おみ漬け
- ◆ラ・フランスヨーグルト
- ◆晩菊
- ◆玄米甘酒
- ◆木の实味噌

高島産味噌
の味噌汁



最強朝ごはん ごはんの炊き方

おいしいごはんの炊き方

- ①米を計る。
計量カップにすり切りで計り、必要な分量の米をボウルに入れる。
- ②ボウルに入れた米は、水の濁りが薄くなるまで、数回水をかえながら洗う。
- ③洗った米の水気をしっかりと切り、深炒り玄米粒と必要な分量の水を加えて、浸水してから炊く。

◆深炒り玄米粒の分量目安◆

深炒り玄米粒は、米2合に対し大さじ1が適量です。

◆浸水の時間目安◆

夏：30分
冬：1時間



最強朝ごはん みそ玉 (たかはたver.) レシピ

材料 《約20個分》

- ◆味噌・・・・・・・・・・ 300g
- ◆しいたけパウダー・・・・・・・・ 15g
- ◆乾燥ネギ・・・・・・・・・・ 5g
- ◆乾燥えのき・・・・・・・・・・ 10g

使用器具

- ◆ボウル
- ◆ゴムべら
- ◆はかり
- ◆蓋付タッパー (トッピングの種類分の数)
- ◆ビニール手袋 (なくても可)

◆みそ玉黄金比率◆

みそ だし 具材
20 : 1 : 1



だし食材や具材、
トッピングはすべて
乾物を使用します

•アレンジみそ玉

だし食材例：かつお削り節、とろろ昆布 など

具材例：小松菜、ホウレン草、切干し大根、ワカメ、桜海老 など

トッピング例：白ゴマ、黒ゴマ、梅パウダー、あおさ など



最強朝ごはん みそ玉 (たかはたver.) レシピ



作り方

- ①味噌にしいたけパウダーと乾燥ネギ、乾燥えのきを入れて、均一になるように混ぜ合わせる。(乾燥えのきは手で軽く細かくしてから混ぜても可)
- ②1個16gずつ分けて、手で丸める。
- ③トッピングを入れたタッパーに②を1個ずつ入れて、蓋をして軽くゆする。

飲み方：お椀にみそ玉を入れ、お湯160cc程度を注ぎ、よく溶いてから飲みます。
この時に「追い具材」をしても◎です。

保存方法：要冷蔵(10℃以下)

消費期限：冷蔵…1週間 冷凍…1ヶ月

