日本の朝ごはんは
やっぱり和食。

“和”食文化推進協議会

朝ごはんの定番食材があつまって、
健康のための和食を提案します。

卵

日本卵業協会

みそ

みそ健康づくり委員会

ごはん

米穀安定供給確保支援機構

納豆

全国納豆協同組合連合会

海苔

海苔で健康推進委員会

※団体名のリンクをクリックすると各団体のホームページが開きます

日本の朝ごはんは
やっぱり和食。

“和”食文化推進協議会

[構成団体]
・全国納豆協同組合連合会（なっとう）
・一般社団法人 日本卵業協会（たまご）
・海苔で健康推進委員会（のり）
・みそ健康づくり委員会（みそ）
・公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構（ごはん）

団体名のリンクをクリックすると
各団体のホームページが開きます

[連携趣旨]
戦後、日本人は、高エネルギー・高たんぱく質・高脂肪の欧米型の食生活を取り入れてきましたが、最近でも、この傾向に歯止めがかからず、米などの炭水化物の摂取量が減少し続け、脂肪の摂取量が増え続けて肥満や生活習慣病が増加しています。こうした中で、健康的な食事として、これまで日本人が慣れ親しんできた和食（日本食）が注目されています。和食は、日本人の長寿の一因であり、世界的にもバランス食として評価が高い食事です。折しも、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食への関心も高まっております。
“和”食文化推進協議会では、この和食を基本に、適塩に配慮したおいしい食事こそ日本人の健康長寿を支える食事であり、和食の伝統的な食材で、互いに栄養を補い合う関係にある米・みそ・納豆・卵・海苔を必須の食材として組み合わせたおいしい食事を提案していくことと致しました。

[設立]
2013年12月4日

[事務局]
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
消費拡大事業部 内
〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-15
Tel. 03-4334-2160
Fax. 03-4334-2167

～和食の朝食献立～

テーマ

みんなで食べよう 朝ごはん

朝食づくりに重視すること

- 時間をかけずに用意できる
- 短時間で食べられる
- 後片付けも簡単
- できたら野菜も多くとりたい

朝食の必要性

- 生活リズムを整える
- 集中力を高める
- 肥満を予防する
- 低栄養状態を防ぐ

朝食の条件

脳と体のエネルギー源になる食事であること

脳のエネルギー源はブドウ糖だけ

→ 脳のエネルギー源であるブドウ糖を供給する
でんぷん質の**ごはん**を食べる

脳と体をウォームアップする食事であること

たんぱく質は炭水化物や脂肪よりも
ウォームアップ効果が高い

→ たんぱく質源である**卵や大豆（納豆・みそ）**を食べる
ウォームアップ効果をさらに高める**温かいみそ汁**を食べる

午前中いっぱいの活動をささえる食事であること

食後の血糖反応が穏やかで、腹持ちのよい炭水化物と
エネルギーをゆっくり供給する脂肪をとる

→ 粒で食べる**ごはん**と
たんぱく質源でありながら脂肪も含む**卵**を食べる

できるだけ野菜がとれる食事であること

ビタミン、ミネラル源を補給

→ ビタミン、ミネラル源である野菜、**海苔**を食べる

基本型

生活者の重視点を踏まえた時短和食の朝食

副菜の 旬の野菜
主菜の 納豆入りオムレツ
海苔
主食の ごはん
旬の野菜の 実だくさんのみそ汁

献立の特長

- 米はでんぷん、卵や納豆・みその大豆はたんぱく質、海苔はビタミン・ミネラル類を供給し、互いに栄養成分や働きが重ならない上、栄養的にも互いに補完する関係にある。
- みそ汁が加わることで、食べ物が食べやすくなり、食が進む。

食べ方提案 応用型①

手早く作れ、後片付けも簡単
ワンボールで食べる！

丼

食べ方提案 応用型②

さらに、準備も後片付けも簡単
海苔で巻いて食べる！

手巻き