

おすすめの健康レシピ
(令和7年4月)

～レンジで簡単に作れるトマトリゾット～

こんにちは。今月を担当します管理栄養士の「もも」です。

新年度がスタートし、色々と環境も変わる方が多い時期ですね。

新社会人の方に気を付けていただきたい食習慣の中でも、特に『朝食を摂ること』はとても重要です。

厚生労働省の国民健康・栄養調査の結果から、朝食の欠食率は男性 15.0%、女性 10.2%です。年齢階級別にみると、男女ともにその割合は 20 歳代で最も高く、それぞれ男性 30.6%、女性 23.6%です。

朝食は一日のはじめの大事なスイッチであり、体内時計を整える役割があります。体内時計は、24 時間より少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧などのコントロールをしています。起床後、朝の光を浴びて脳が目覚めたり、朝食を食べて体温があがったりすることにより、内臓など身体の様々な機能がリセットされ、1 日 24 時間のリズムで動き出します。

逆に朝食を抜いてしまうと、肥満や便秘などにつながる可能性が高くなります。新たな環境で生活リズムをうまくつかむためにも、朝食を食べることを習慣にしてくださいね。

今月のレシピは、レンジで簡単に作れるトマトリゾットです

【材料】(1 人分)

- | | |
|----------------|-------|
| ・ごはん | 150g |
| ・鶏ひき肉 | 80g |
| (もしくは鶏むねこま切れ肉) | |
| ・ミニトマト | 4 個 |
| ・しめじ | 1/4 株 |
| ・トマトケチャップ | 大さじ 1 |
| ・鶏ガラスープの素 | 小さじ 1 |
| ・粉チーズ | お好みで |
| ・コショウ | 少々 |

【栄養】

エネルギー：451kcal
たんぱく質：22.1g
脂質：12.9g
炭水化物：66.9g
食塩相当量：2.7g

【作り方】

- ・あたたかいご飯を深めの耐熱容器にいれる
- ・ごはんの上に、鶏肉、しめじ、半分に切ったミニトマトをのせる
- ・調味料をくわえて全体を混ぜる

- ラップをふんわりかけて、電子レンジ 600W で4分加熱する
- 好みに粉チーズをかけて混ぜあわせ、コショウをかけて出来上がり

参考文献：・厚生労働省 国民健康・栄養調査（平成 29 年）概要

・全国健康保険協会ホーム>健康サポート>季節の健康情報>平成 30 年度>5月 朝食がリズムを生み出す