



2020年6月

## かんたんトースト朝ごはん【CAND Report No.8】

みなさんはきちんと朝ごはんを食べていますか？今回は、忙しくて時間がなくても簡単に作って食べられる食パンのアレンジレシピをご紹介しますと思います。

朝ごはんをきちんと食べて、脳が活発に動く午前中に、やる気や集中力を高めてみましょう！

【マヨ卵トースト】材料：1人前 調理時間：約10分

- ・食パン 1枚
- ・マヨネーズ 適量
- ・生卵 1個

- ① マヨネーズを食パンのふちを囲むように絞ります。この時土手を作るように少し高さを出します。
- ② 生卵をマヨネーズの内側におさまるように割ります。  
(オーブントースターの加熱時間は、様子を見て調節してください。)
- ③ 卵の黄身が半熟状になるまでの焼き時間は、約10分が目安です。
- ④ 卵にしっかり火を通したい場合は、アルミホイルをかぶせてさらに焼いてください。  
黒こしょうを振るのもオススメです。1)

【ピザ風トースト】材料：1人前 調理時間：約5分

- ・食パン 1枚
- ・ケチャップ 適量
- ・ハム 1枚
- ・スライスチーズ 1枚

- ① 食パンにケチャップをまんべんなく塗り、ハムとスライスチーズを乗せます。
- ② オーブントースターに入れて、5分ほど加熱します。
- ③ チーズに焼き色がつく位の焼き具合がオススメです。  
お好みでタバスコをかけてもおいしいです。



【バター醤油トースト】材料：1人前 調理時間：約5分

- ・食パン 1枚
- ・バター 適量
- ・醤油 適量

- ① 食パンにバターを塗り、ひと回し程度醤油をかけます。
  - ② オーブントースターに入れて、5分ほど加熱します。
- お好みで一味、七味を掛けてもスパイシーで食欲をそそります。

朝ごはんを抜くと、前日の夜ごはんから昼ごはんまでの間が空腹の時間になります。それを体は“飢餓状態”と捉えてしまうので、次に入ってきた昼ごはんの栄養や脂肪分を必死に体に蓄えようとし、痩せにくい体を作ってしまう。また、睡眠中も脳は活動しているのでブドウ糖を消費している状態にあり、飢餓状態では、脳を動かすエネルギーとなるブドウ糖は体の中に貯蓄する事ができません。そんな体を目覚めさせてくれるのが朝ごはんの役割で、朝ごはんを食べるとブドウ糖が体に補給され活発に動く事ができます。

炭水化物抜きダイエットが流行っていますが、朝から脳を働かせるためにも適度な炭水化物が必要です。そう言った意味でも朝ごはんを食べることは重要です。朝ごはんをしっかりと食べて、元気な1日をお過ごしください！

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。ただけですと幸いです。食事調査法の選択肢として、十分にご活用していただけるのではないのでしょうか。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

- 1) とろーりたまごのマヨトースト  
<https://www.kewpie.co.jp/recipes/recipe/QP10003373/>  
(2020/06/01)