

お仕事が  
夜勤やシフト制の方、  
朝食をとらない方へ

## 朝食とは、朝に食べることだと思いませんか？



ひとりひとり 活動・仕事する時間は異なります！



### 朝食 (ブレイクファースト)

「breakfast」は英語で朝ごはんの意味。

本当はブレイクファーストというより、ブレイクファストになります。

“bresk”は「壊す」、「fast」は「断食」という意味。

これは、夜眠っている間は食事ができない状態が続き、その“断食状態”を朝食をとることでやぶる＝「断食を壊す」と表現したことからできた言葉なのです。

睡眠をとった後は、しっかり朝食をとって活動することをおすすめします。



### ブレイクファーストで血管を守る！！

血管内皮細胞には、食が大きく関わっています。血管内皮を守るためには必要な栄養素をバランスよくとることが大切です。

活動する前にしっかり食事をとって、血管の働きをスムーズにし、炎症(酸化ストレス)から血管を守ってあげましょう。



栄養素	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンC	タンパク質	EPA
働き	血液さらさら	酸化防止	抗酸化	血管内皮の材料	炎症を防ぐ 血栓を防ぐ
入っている食品	にんじん	ツナ缶	ブロッコリー	卵	いわし缶
	ほうれん草	ブロッコリー	ゴーヤー	魚または肉	サバ缶
	小松菜	油	ピーマン	豆腐	サンマ
	ニラ	ほうれん草	小松菜	牛乳	ツナ缶

ブレイクファーストは、  
しっかりと活動(働く)ための食事です。

**血管内皮細胞**  
太い血管、目に見えない毛細血管、全ての血管にある。  
役割  
・伸び縮みして血液量や血圧を一定にする  
・動脈硬化を防ぐ  
・血が固まらないよう調節



血管保護  
レシピ

### 「いれるだけ」のサバ缶と野菜料理

材料  
200g (大4個)  
みそ煮缶 150g (1缶)  
さばみそ缶 150g (1缶)



1日目安量 + 野菜は1日350g目標に!



給湯室でできる  
みそ汁カップに  
足すだけ。

★加熱時の破裂を防ぐために、  
箸でサバに穴をあける。  
刻んだ野菜、サバ、おろしショウガ  
の順に入れる。

ふたをして、レンジで4分チン。

加熱後約2分たったらふたをあげ、  
まぜあわせて できあがり。

