



## 郷土料理 ー北海道ー

## 鮭のちゃんちゃん焼き



北海道の**石狩地方**が発祥の郷土料理。  
秋から冬にかけてとれる**鮭**と**旬の野菜**を蒸し焼きにして  
味噌・バター・みりん等で味付けをします。鮭の身を崩  
しながら野菜と一緒にいただきます。

## 【名前の由来】

「ちゃちゃっと作れるから」「お父ちゃんが作るから」  
「焼くときに鉄板とヘラが当たってチャンチャンという音  
を立てるから」など、諸説あると言われています。



## 【北海道×鮭の歴史】

鮭はアイヌの人々が貴重な食料源として捕獲していた  
ため、北海道では鮭を使用した郷土料理がたくさんあ  
ります。

例) 石狩鍋、ルイベ、三平汁など



# 朝食を食べよう！ 生活編

## 朝食の役割



一日の始まりのスイッチ！



脳でエネルギーとして使われているブドウ糖などの栄養を朝食で補給し、  
脳と身体をしっかりと目覚めさせ、  
生き生きとした一日をスタートさせましょう！



「体内リズム」と「生活リズム」を合わせる



「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、  
身体にとってとても大きなストレスです。心身にとって快適なリズムを  
しっかり身体で覚えていくためにも、朝食を食べる癖をつけましょう！

## 朝食のメリット



集中力アップ！

朝食から脳のエネルギー源である  
ブドウ糖を補給することで、朝から  
仕事や勉強に集中しやすくなります！

睡眠の質アップ！



朝食を食べ、生活リズムが整うと  
夜に睡眠ホルモンが分泌されるので  
質の良い睡眠が期待されます。

## 朝食欠食のデメリット

脳や精神に悪影響！？

脳は夜も働いているため、朝の脳は  
エネルギー欠乏状態です。  
朝食を欠食すると、脳のエネルギー  
が不足し、集中力に加え記憶力も  
低下しやすくなります。



生活習慣病のリスクアップ

朝食欠食により、たんぱく質など  
必要な栄養素が不足することで、  
筋肉や代謝が落ち、体脂肪が蓄積  
しやすくなります。  
また、コレステロールや中性脂肪も  
増加しやすくなります。  
それに伴って、肥満や脳卒中などの  
生活習慣病のリスクを高める  
可能性があると言われています。

# 朝食を食べよう！ 食事編

欠食はもちろん、主食のみの食事でも脳が十分に働きません。朝の身体が必要としている栄養素をバランスよくとれる組み合わせを知り、朝食に取り入れてみましょう。

## 朝食に摂りたい栄養素

### 炭水化物

日中の活動に大切なエネルギー源



具材を混ぜ込むと栄養価アップ↑

### たんぱく質

体内時計をリセットして体温を上げる



前日のおかずや「そのまま」食べられる食品を朝食に取り入れると手軽で続けやすい！

### ビタミン ミネラル類

代謝をサポートして体の調子を整える



## 忙しい朝におすすめの朝食例

「朝は時間がない！」という方は調理せず、すぐに食べられるものから挑戦してみましょう！

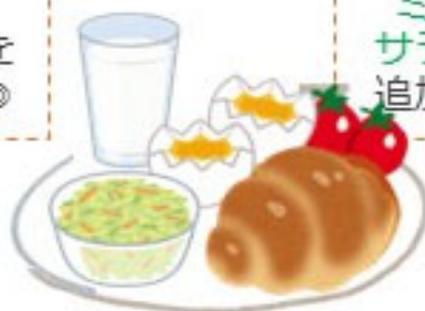
### 【ご飯派】

納豆や即席みそ汁を追加  
お浸しなどの副菜を追加できたらより◎



### 【パン派】

牛乳やゆで卵、ミニトマトを追加  
サラダなどの副菜を追加できたらより◎



今月のおすすめレシピ

～朝食レシピ～

**簡単！しゃけたまおにぎり**

このレシピでたんぱく質が  
22.5g摂れます！  
ピクニックにもおすすめ♪



★鳩ヶ谷駅前店がレシピ考案しました★