

広報

長岡京

Life
Nagaokakyo 長岡京 ライフ

2026
August
8



朝ごはんを食べて 夏を乗り切ろう



かして暮らしく
長岡京

- 2-4 夏バテ予防に朝ごはんを食べよう
- 5 障がい者・児の相談場所が増えました
- 6-17 情報 INDEX
- 24 長岡京のすきなトコ など

夏を元気に乗り切るために、朝ごはんを食べましょう。栄養士のおすすめ食材やレシピ、毎日続けるコツなどを紹介しています。

夏バテ予防に 朝ごはんを 食べよう

なんとなく体がだるい、食欲がないなど、夏バテを感じていませんか。体の調子の鍵を握っているのは、「朝ごはん」かもしれません。1日を元気にスタートするためのポイントと、旬の野菜を使ったレシピを紹介します。

☎ 健康づくり推進課 保健企画係

☎ 955-9704 FAX 955-2054

朝ごはんて変わる！

日中の活動と体調

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、脳や体に「活動モード」のスイッチが入ります。

重要な役割があるよ

朝ごはんを・・・

食べた場合



- ・代謝向上
- ・熱中症リスク軽減
- ・午後のスタミナ維持

食べなかった場合



- ・集中力の低下
- ・疲れやすい
- ・血糖値の乱高下
- ・昼食の食べすぎにつながることも

旬の野菜を使った 朝食レシピ

サバ缶でお手軽トマトドリア



夏に食べたい長岡京市の特産品「ナス」を使ったレシピ。ぜひご家庭でもお試しください。

材料（2人分）

ご飯・・・・・・・・・・2膳
サバのみそ煮缶・・・・1缶
（190g）
カットトマト缶・・・・1缶
（400g）
ナス（半月切り）・・・・中1本
チーズ・・・・・・・・・・50g
バジル・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①耐熱容器にご飯、カットトマト、ナス、ほぐしたサバのみそ煮を汁ごと入れ、チーズをのせる
- ②電子レンジで4～5分加熱後、オーブントースターで焼き目をつけ、お好みでバジルを散らす



チェックしよう！

朝ごはんのポイント

夏は特にのど越しの良いものが増え、栄養が偏りがちですが、①②③の順番にそろえるよう意識してみましょう。

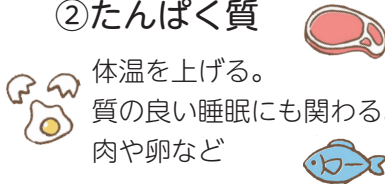
①炭水化物

脳のエネルギー源に。
ごはんやパンなど



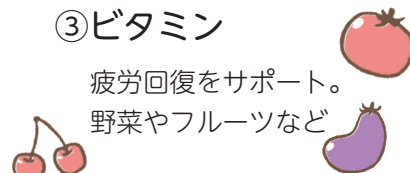
②たんぱく質

体温を上げる。
質の良い睡眠にも関わる。
肉や卵など



③ビタミン

疲労回復をサポート。
野菜やフルーツなど



プラス

+1で夏を乗り切る！

おすすめ食材

食欲がない時こそ、無理なく
栄養をプラス！

クエン酸で疲労回復！

梅干しやレモン、
お酢をプラス！
＊塩分の取りすぎには
注意しましょう。



ビタミンB1でスタミナアップ！

豚肉や枝豆など。
糖質の代謝を助け、
疲れやイライラの
予防に！



毎日食べるといいこといっぱい？！

農林水産省が、朝ごはんを「毎日食べるとどんないいことがあるか」について、さまざまな研究結果をまとめています。その一部を紹介します。

●良い睡眠につながる

幼児や中学生、大人を対象とした研究では、朝ごはんを毎日食べる人の方が、食べない人と比べて睡眠の質が良い人が多く、不眠傾向の人が少ないという報告がされています。

●ストレス軽減効果も？

朝ごはんを毎日食べる人の方が、食べない人と比べて“イライラ”を感じている割合が低いことが分かりました。

朝ごはんを毎日食べると、体だけでなく心の健康にも良い効果があるようですね。



レンジで簡単！ 鍋いらず！ ナスと豆腐のトロトロみそ汁



材料（1人分）

ナス（半月切り）・・・小1/2本
豆腐・・・3連パックの1/2
（70g）
乾燥わかめ・・・ひとつまみ
みそ・・・小さじ1
顆粒だし・・・小さじ1/4
ネギ・・・お好みで

レンジで加熱することで、ナスの皮の色が抜けずにきれいに仕上がります

作り方

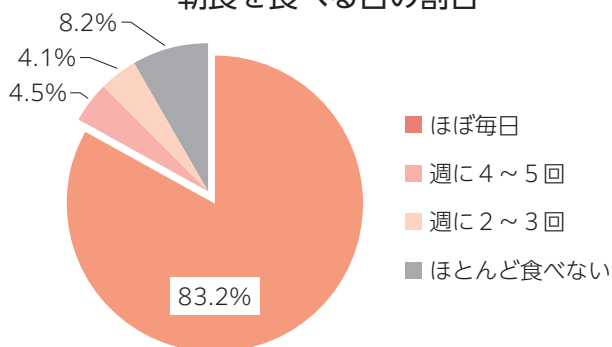
- ①ナスを電子レンジ(600W)で1分間加熱
- ②豆腐をさいの目切りにして入れ、①のナス、乾燥わかめ、みそ、顆粒だしをうつわに入れる
- ③②にお湯を注ぎ、みそをよく溶いたら出来上がり。お好みでネギを散らす

管理栄養士が教えます！

無理なく続けるコツ

長岡京市民(16歳以上)の8割以上がほぼ毎日朝食を食べています！ 普段と生活リズムが変化しやすい夏休み期間も、1日を元気にスタートするために毎日欠かさず食べましょう。

朝食を食べる日の割合



令和6年度市民の食と健康の増進のための「食と健康に関するアンケート」

「忙しくて朝食の準備が大変」という人は、まずは「コップ1杯の牛乳」や「バナナ1本」からでOKです。大切なのは、毎日同じ時間に何かを胃に入れること。胃腸を動かす習慣をつけることで自律神経が整い、夏バテにくい体質を作れます。

毎日食べている人は、朝ごはんにプラス1してみませんか。そのまま食べることができる豆腐や、カットされた野菜、フルーツを加えるなど、手間なく手軽に自分にできる小さな1歩から始めましょう。



健康づくり推進課
西 栄養士

食と健康に関するイベントを開催します。みなさんぜひご参加ください



まるごと ヘルシーフェスタ

～食・からだ・学びを体験できる1日～

えらんで、わくわく、楽しい！



午前10時～午後4時
バンビオ1番館3階

食育ひろば

楽しみながら「食」を考えるきっかけに

●消化クイズ

食べ物はどこへ行くの？
口から入った食べ物が、からだの中でどうなるかクイズ形式で学ぼう！



●体験ブース

・ロコモ度テスト など



●測定ブース

・骨密度、血管年齢、野菜の充足度、転倒リスク など

体験ひろば

子どものこころと健康を育む

●講演会

・健やかに生きる～細胞を元気に
・会社員時代の鬱から始まった
体力づくり

●お楽しみブース

・ハンドマッサージ体験
などのワークショップ
・ストラックアウト など



乙訓歯科医師会による

歯のひろば

「食」を楽しむために重要なお口のチェックをしませんか。気になることの相談もできますよ。

・歯科医師によるお口チェック
・歯科衛生士ミニ講座
・かむ力のチェック
・口臭チェック など



他にもお楽しみが盛りだくさん。
詳細は、市ホームページへ▶▶▶

問 健康づくり推進課 保健企画係

☎ 955-9704 FAX 955-2054



*ストラックアウトはバンビオ広場公園(午前10時30分～午後2時)で実施。

障がい者・児の 相談場所が 増えました

もしも介護をしている家族が病気になったら？
障がいがある1人暮らしをしているけれど、何かあったときどうすれば？ そんな心配事を相談してみませんか。不安を解消するためのヒントが見つかるかもしれません。

☎ 障がい福祉課 障がい支援係

☎ 955-9710 FAX 952-0001

●地域生活支援拠点等 乙訓ソレイユの丘 (井ノ内朝日寺 13-3)



地域生活支援拠点コーディネーターが配置され、障がいのある人やその家族の「もしも」に備えるために相談に応じます。共同生活援助（グループホーム）、短期入所、相談支援事業所の機能も備えています。

☎ 乙訓ソレイユの丘 ☎ 956-2026

* 事前相談は平日午前9時～午後5時。自身の担当相談支援専門員に連絡がつかない場合で、緊急時には24時間365日対応します。

地域生活支援拠点等とは？



5つの機能を身近な地域で提供し、障がい者・児が住み慣れた地域で、自立して暮らすことができるよう支援するための仕組みです。本市を含む乙訓圏域では、乙訓ソレイユの丘が中心となり、複数の事業所などが分担して機能を担っています。



5つの機能

- 1 相談
- 2 緊急時の受け入れ・対応
- 3 体験の機会・場
- 4 専門的人材の確保・養成
- 5 地域の体制づくり

いつかの緊急時に 備えるには？



事前に自身の情報を登録すると、地域生活支援拠点コーディネーターがその情報を基に、関係事業所と連携を取りながら、緊急時に備えた体制の調整を行います。利用時必須ではありませんが、いざという時のために登録を考えてみませんか。



登録については

福祉サービスを利用している人は相談支援専門員へ、それ以外の人は下記へ問い合わせるか、右記QRをご確認ください。



市HPへ

☎ 乙訓障がい者基幹相談支援センター

☎ 952-6521

障がい福祉課 障がい支援係 ☎ 955-9710

●乙訓児童発達支援センター U-BOC24 (井ノ内朝日寺 13-3)

ユーボック



地域の障がい・特性などのある子どもの支援について、中核的役割を担う機関です。発達の気になる子どもやその家族、関係機関からの相談を幅広く受け付け、必要な支援につなげます。

児童発達支援、放課後等デイサービス、保育所等訪問事業、相談支援事業所の機能も備えています。

☎ 乙訓児童発達支援センター ☎ 956-3010

* 相談は平日午前9時～午後6時。



社会福祉法人
朝日HPへ

気軽に
ご相談を

