

緊急事態宣言下では、活動量の減少から除脂肪量が減少してしまった方がいるのではないのでしょうか？

朝食での十分なたんぱく質摂取量（体重1 kg当たり0.3 g以上）の確保は除脂肪量の維持/増加に重要であると報告されています（Yasuda et al. *J Nutr.* 2020）。ここでは、十分なたんぱく質量がとれる簡単朝食メニューをご紹介します。

## ホットサンド + ヨーグルト\* + 果物

調理時間：約7分

\*ここでは普通のヨーグルトより高たんぱく質・低脂質のギリシャヨーグルトを使用（スーパー・コンビニなどで購入できます。）



1. 食パン 2枚（8枚切り）、ハム 2枚、チーズ 1枚、卵 1個とお好みの野菜を用意する。

➤ 卵は事前に目玉焼き型に調理しておく、挟みやすいです。電子レンジ調理の場合は、卵が破裂しないように黄身に穴を開けてから加熱しましょう。

↓「詰め過ぎかな？」と思うくらい詰め込むのがポイントです！



2. 中火で片面を約1分30秒ずつ焼く。

➤ 電動ホットサンドメーカーであれば、電源を入れて待つだけです。

↓こぼれにくく、食べやすいです！



3. 出来上がり。ギリシャヨーグルトとみかんを追加する。



ギリシャ  
ヨーグルト  
(110 g)

みかん

栄養量：  
エネルギー 544 kcal  
たんぱく質 30.8 g  
脂質 14.7 g  
炭水化物 73.4 g

※エネルギーが足りない方は、食パンの厚さを変える（8枚→6枚切り）と調整可能です。  
8枚→6枚切り：エネルギー 614 kcal、たんぱく質 34.6 g、脂質 16.1 g、炭水化物 84.1 g

スポーツメディカルセンター 栄養グループ（2021.2.12作成）