

朝食を食べよう！



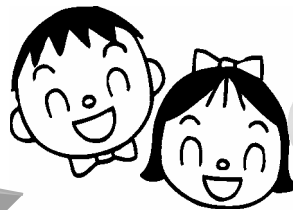
朝食は、体・脳・心のスイッチであり、1日のパワーの源です。脳のエネルギー源は、主にでんぷんから作られるブドウ糖。夕食から8時間以上も過ぎ、栄養補給されない状態だと、脳の動きは鈍り、イライラし、学習・仕事に集中できなくなります。

生活リズムを整える基本は、まず朝食を食べる習慣からです。

早起き、早寝のリズムを作り、眠い、食べたくないの悪循環を断ちましょう。公立保育園、学校給食、保健センターの人気メニューを何品かご紹介します。

その前に

いちかわ健康ウォッチ



子どもから大人まで
みんな元気に
病気なしなし

朝食を食べない、子どもとおとな

幼児、小学生では3.9%、中学生・高校生では10人に1人(10.6%)、20歳代の男女では4人に1人(25.3%)30歳代男性では3人に1人(35.5%)と、年齢が高くなるごとに朝食の欠食率が高くなっています。

～市川市健康増進計画アンケートより～

市川市教育委員会実施アンケート結果から、朝食抜きや運動不足、睡眠不足の不規則な生活や偏った食事などによる肥満が背景にあることがわかりました。

～ヘルシースクールすこやか検診より～



気分のり
病気なしなし

食育推進キャッチコピー

～3つの食育推進目標を掲げ情報発信をして行きます～

朝食を食べて元気になろう！
病気(生活習慣病)にならない身体づくり！
市川の産物をおいしく食べよう！

2006・Vol.1

編集発行：市川市勤務栄養士ネットワーク

問い合わせ先

保健スポーツ部保健センター栄養担当 ☎ 377-4511

こども部保育課 ☎ 334-1185

学校教育部保健体育課学校給食担当 ☎ 334-1643



のりジャコトースト

2人分の材料

食パン	2枚	(120g)
ジャコ	大さじ2	(12g)
スライスチーズ	2枚	(40g)
のり	1枚	

作り方

- 1 食パンの上に、のりをちぎって置く。
- 2 のりの上にチーズとジャコをのせる
- 3 をオーブントースターで3～4分程度焼く。

野菜と豆乳のスープ

2人分の材料

キャベツ	2枚	
じゃがいも	中1/2個	(50g)
にんじん	1/4本	(45g)
(にんにく)	1/2片	(2g)
ベーコン	1枚	(20g)
サラダ油	少量	
固形ブイヨン	1個	(4g)
水	1/2カップ	(100cc)
豆乳	1カップ	(200cc)
塩・こしょう	少々	

作り方

- 1 野菜は角切り、ベーコンは1センチ角、にんにくは薄切りにして、鍋に油少量を入れ炒める。
- 2 に固形ブイヨンと水を加え、野菜が柔らかくなったら最後に豆乳を入れ、味を調える。

豆乳は煮詰め過ぎないようにする。

新キャベツ、新じゃがいもの季節はとても美味しいスープになります。



スペシャル納豆

2人分の材料

納豆	2パック	(80g)
ゆでほうれん草	40g	
しらす干し	大さじ2	
スライスチーズ	2枚	(40g)
のり	1枚	

作り方

- 1 ゆでほうれん草は1cm位に、スライスチーズは1cm角に切っておく。
- 2 納豆にしらす干しを入れ納豆のたれとからしで味をととのえる。(しらすとチーズに塩分があるのでたれは控えめにする)
- 3 最後にのりをちぎって混ぜ、ごはんにかけて食べる。好みでねぎのみじん切りを入れるとよい。

簡単かぼちゃみそ汁

2人分の材料

かぼちゃ	50g	
みそ	小さじ2	(12g)
昆布茶	少々	(2g)
すりゴマ	小さじ2	(6g)
湯	2カップ	400cc

作り方

- 1 かぼちゃは5mm位の薄切りにして電子レンジで2～3分加熱する。(前日処理しておくとも時間短縮です)
- 2 汁碗にみそ小さじ1と昆布茶少々を入れ、お湯200ccを入れ溶かす。
- 3 にのかぼちゃを入れ、すりゴマをふる。

巣ごもり卵

2人分の材料

もやし	1袋	(200~250g)
またはゆでほうれん草	1把	
にんじん	1/3本	(60g)
ピーマン	1~2個	(30~60g)
サラダ油	少量	(小さじ1弱)
こしょう	少々	
鶏卵	2個	
くし型トマト	2切	(50g)

作り方

- 1 もやしは洗いをきっておく。野菜は4cm長さの千切りにする。
- 2 強火でフライパンを熱し、油を入れ、もやし(ほうれん草)・にんじん・ピーマンを入れ、こしょうで調味し、さっと炒める。
- 3 2か所浅く穴をあけ、卵を割り入れ、弱火にし、ふたをして1分半蒸らす。
- 4 皿に盛りつけ、トマトを添える。
加熱によりかさが減るので、季節の野菜がたっぷりとれます。

白菜鍋

2人分の材料

白菜	1/4株~1/2株	(250・380g~500・750g)
豚肉コマ切れ	60g	
しょうゆ	大さじ2	(36g)
酒	大さじ1	(15g)



作り方

- 1 白菜は洗って大きい葉は縦に包丁を入れ4cm長さに切る。
- 2 鍋に、白菜を半分敷き並べ、豚肉を並べしょうゆ大さじ2と酒大さじ1をふりかけ、上に残りの白菜を入れる。
- 3 鍋にふたをして、強火で煮る。全体に火が通ったらできあがり。

水は加えません。白菜の水気で十分おいしくできます。
豚肉は、ばら肉または赤身薄切り肉がおいしい。

ひじきの卵焼き

2人分の材料

ひじき(乾)	1.5g
にんじん	10g
たまねぎ	25g
鶏ひき肉	10g
油	少量
鶏卵	2個
だし汁	大さじ2 (30g)
砂糖	小さじ1弱 (2g)
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/3 (2g)

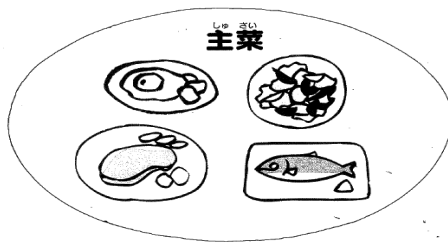
作り方

- 1 ひじきは水で戻し、細かく切り、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- 2 卵は割りほぐす。
- 3 だし汁に砂糖、塩、しょうゆを混ぜ合わせ、の卵と合わせる。
- 4 強火でフライパンを熱し、油を入れ、ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじきを炒める。
- 5 に の卵を加え弱火で焼く。

朝食ステップアップ

今の習慣から、一步前進した朝食をめざしましょう。

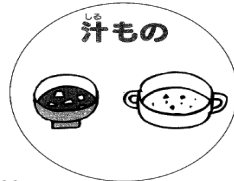
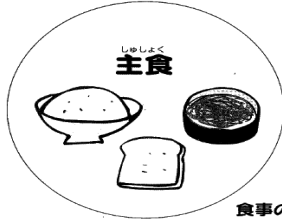
✦ バランスのよい朝食は、主食・主菜・副菜をそろえよう！



主食：すばやくエネルギーになる。



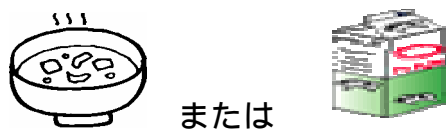
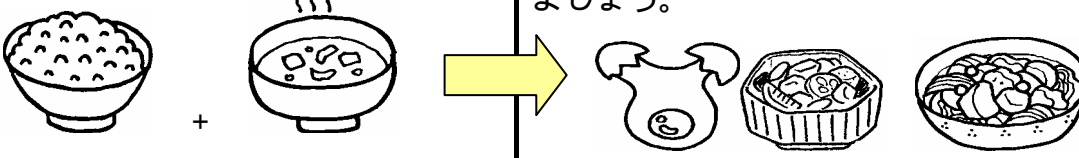
主菜：体温を上げ、血や筋肉のもとになる。

副菜：からだの調子を整えるもとになる。



食事の基本パターン

* ステップアップ改善策 *

ステップ 1	何も食べない人	→	果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。 
ステップ 2	何か1品食べる人	→	今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食に変えていきましょう。 
ステップ 3	主食を食べている人	→	おかずを1品つけましょう。具たくさんの味噌汁、スープはおすすめ。パンの場合は、乳製品でもいいですね。 
ステップ 4	主食+1品食べる人	→	主食・主菜・副菜をそろえることをめざしましょう。 
ステップ 5	主食・主菜・副菜がそろっている人	→	すばらしい朝食です。乳製品や野菜・果物をプラスしてバランスアップしましょう。 