

# 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、脳の働きは鈍り、イライラし、勉強や仕事に集中できなくなります。

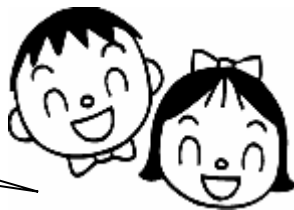
生活リズムを整える基本は、まず朝食を食べる習慣からです。

早寝、早起きのリズムを作り、眠い、食べたくないの悪循環を断ちましょう。

簡単にできる朝食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

19年度に行ったライフスタイル調査によると、小学生では7%、中学生で16%、また、市川の食育に関するアンケートでは、20歳代女性11%、20歳代男性31%、30歳代男性では18%、40歳代男性21%と朝食の欠食率が高くなっています。市川市食育推進計画では、22年度までに欠食率を0%に近づけることを目標にしています。

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！

2009. Vol.3

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

ホームページ：[気分のりのり病気なしなし](#)

検索

## ミルクリゾット



### 2人分の材料

温かいご飯	軽く茶碗2杯(220g)
水	1 1/2 カップ (300g)
固形スープの素	1個(4g)
ミックスペジタブル(冷凍)	1/2 カップ (50g)
しめじ	1/2 パック (50g)
ロースハム	2枚(20g)
牛乳	1カップ(200g)
粉チーズ(好みで)	小さじ1~2(2~3g)
パセリのみじん切り(好みで)	適量

### 作り方

- 1 しめじは石づきをとり、ほぐしておく。(長いものは半分に切る)ハムは2cm角に切る。
- 2 鍋に水と固形スープの素を入れ火にかけて、煮立ったら、ミックスペジタブル、しめじ、ハムを入れる。火が通ったら、ご飯と牛乳を入れる。
- 3 ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛る。好みで粉チーズやパセリを散らす。

野菜は冷蔵庫の残り物を入れてもよいでしょう。(キャベツ、たまねぎ、にんじん、きのこ類など)

## 豚肉とトマトの炒め物



### 2人分の材料

豚肉	60g
塩	少量
トマト	小1個(120g)
ピーマン	中2個(70g)
サラダ油	小さじ1/2(2g)
しょうゆ	小さじ2(12g)

### 作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、塩をふる。
- 2 トマトとピーマンは1.5cmの角切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったらピーマン、トマトを加えサッと炒め、しょうゆで調味する。

## りんごサラダ



### 2人分の材料

りんご	中1/4個(60g)
きゅうり	1/3本(30g)
塩	ひとつまみ(0.3g)
ちくわ	小1本(30g)
A しょうゆ	小さじ1/4(1.4g)
マヨネーズ	大さじ2/3強(9g)
白ごま	適量(小さじ1/2)
パセリのみじん切り	適量

### 作り方

- 1 りんごは皮と芯をとり、縦半分に切り、薄いいちょう切りにする。塩水(分量外)につけ、水気をきる。
- 2 きゅうりは小口切りにし、塩をふり、しばらく置き、水気を絞る。
- 3 ちくわは縦半分に切り、小口切りにする。
- 4 ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、を加えあえる。



## 野菜もち



### 2人分の材料

切りもち	3個 (150g)
キャベツ	2枚 (80g)
にんじん	3センチ (20g)
ピーマン	1個 (30g)
サラダ油	大さじ1 (12g)
塩	ひとつまみ (1.5g)
こしょう	少量
スライスチーズ	2~3枚 (40~60g)
削りかつお	5g
しょうゆ	小さじ1 (6g)

### 作り方

- 1 キャベツは、幅1~2cmの短い短冊切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは種とへたを取り、1cm幅に切る。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンに の野菜を入れ、サラダ油をまぶし、塩・こしょうで調味し、中火でサッと炒める。
- 3 の上にもちを並べ、上にチーズをのせ、ふたをして弱火で5~8分位蒸し焼きにする。もちに火が通ったら火を止め、削りかつおを散らししょうゆをまわしかける。器に盛り、もちに野菜をからめて食べる。

## ちぎり厚揚げと豚バラの和風炒め



### 2人分の材料

厚揚げ	1枚 (200g)
豚バラ肉(薄切り)	80g
万能ねぎ	2本 (10g)
サラダ油	大さじ1/2 (6g)
A しょうゆ	大さじ1 (18g)
みりん	大さじ1/2 (9g)
削りかつお	3g

### 作り方

- 1 豚肉は2~3cmに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、強火で豚肉をほぐしながら炒める。脂がでてきたら、火を止め、厚揚げを一口大にちぎって加える。再び火をつけ、強火でザッと炒める。
- 3 Aを加えて調味し、仕上げに削りかつおと万能ねぎを加え、サッとからめて器に盛る。

## 白菜スープ



### 2人分の材料

白菜	1/8株 (130g)
ホール缶	小1/2缶 (70g)
ほたて貝柱ルー缶	小1缶 (45g)
A 水	1カップ (200cc)
固形スープの素	1/2個 (2g)
酒	大さじ2 (30g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)

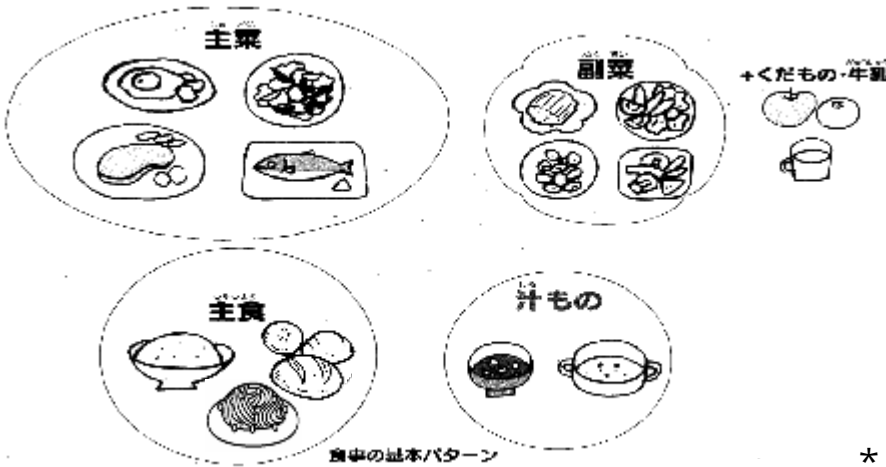
### 作り方

- 1 白菜は7~8センチ長さのザク切り、白い軸は繊維にそって1センチ幅に切る。コーンは汁をきっておく。
- 2 鍋にAと白菜、コーン、缶汁ごとほたてを入れ、ふたをして、中火で5分程煮る。
- 3 白菜の上下を入れ替え、さらに5分程煮る。

# 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。

\* 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。 または
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。 または
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。 