

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、学習・仕事に集中できなくなります。

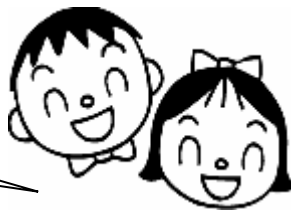
生活リズムを整える基本は、まず朝食を食べる習慣からです。

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

小学生では7%、中学生で16%、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いきます～

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！

2008. Vol.2

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：

人参きんぴらトースト



2人分の材料

食パン	2枚	
人参	小1本	(150g)
ベーコン	1枚	(15g)
ごま油	大さじ1弱	(10g)
醤油	小さじ1弱	(5g)
ごま	少々	
スライスチーズ	2枚	

作り方

- 1 人参、ベーコンをせん切りにし、ごま油で炒めふたをして蒸し焼きにする。
- 2 人参がやわらかくなったら醤油で調味し、ごまをふる。
- 3 食パンに のきんぴら、スライスチーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。
前日に残ったきんぴらを使うと手軽にできます。

ピーマンとウィンナーの炒め物

2人分の材料

ピーマン	3個	(100g)
ウィンナー	2本	(30g)
サラダ油	小さじ1	(4g)
醤油	小さじ1	(6g)

作り方

- 1 ピーマンはせん切り、ウィンナーは斜めに切る。
- 2 フライパンに油を入れ、ウィンナー、ピーマンを炒める。
- 3 ピーマンがしんなりしたら醤油をまわしかけ、調味する。

トマトとオレンジのマリネ

2~3人分の材料

トマト	150g	
(ミディートマト、プチトマトなど)		
オレンジ	1個	
レモン汁	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	(3g)
塩	ひとつまみ	
オリーブ油	小さじ1/3	(1g)



作り方

- 1 トマトは湯むきし、食べやすく切る。
- 2 オレンジは皮をむき、身を取り出し、2~3等分に切る。
- 3 ボールに調味料をまぜ、トマトとオレンジを加えてさっと合わせる。
20分位冷やしておくとう味がしみます。

ワカメとツナの和え物

2人分の材料

生ワカメ	30g	
ツナ	1缶	(80g)
きゅうり	1本	(100g)
しょうが汁	少々	
醤油	大さじ1	(18g)



作り方

- 1 ワカメはザク切りにし、茹でてから水にさらし水気をきる。
- 2 きゅうりは縦半分にし、斜めに切る。
- 3 ワカメ、ツナ、きゅうりを合わせ、しょうが汁、醤油で調味する。

卵のグラタン

2人分の材料

ベーコン	2 ~ 3 枚	(40 g)
ほうれん草	2/3 把	(140 g)
油	少量	
塩・こしょう	少々	
トマト	1/2 個	(80 g)
ゆで卵	2 個	
バター	小さじ 1	(4 g)
生クリーム	大さじ 2	(30 g)
粉チーズ	小さじ 2	(4 g)

作り方

- 1 ベーコンはせん切り、ほうれん草は茹でて 2 cm に、トマトは 1 cm 角切り、卵は輪切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、ベーコン、ほうれん草を炒め、塩、こしょうで調味する。
- 3 耐熱皿にバターを塗り を平らに敷き、トマト、卵、生クリーム、粉チーズをかけ、オーブントースターで 4 ~ 5 分焼く。

前日にほうれん草、卵を茹でておくと時間短縮できます。
ほうれん草とキャベツを混ぜてもおいしいです。



かぼちゃのサラダ

2人分の材料

かぼちゃ	小 1/8	(100 g)
きゅうり	1/3 本	(30 g)
ホールコーン	大さじ 1	(10 g)
マヨネーズ	小さじ 1 強	(6 g)
無糖ヨーグルト	小さじ 1	(5 g)
塩	少々	

作り方

- 1 かぼちゃは角切りにして茹でた後、水気を切り水分をとばす。
- 2 きゅうりは 5 mm 角に切る。
- 3 かぼちゃ、きゅうり、ホールコーンをマヨネーズ、ヨーグルトと合わせ、塩で調味する。



パスタスープ

2人分の材料

油	小さじ 1 強	(6 g)
ハム	3 枚	(60 g)
人参	1/5 本	(30 g)
玉ねぎ	1/4 個	(50 g)
キャベツ	2 枚	
えのき	1/4 株	
スパゲティ	20 g	
水	3 カップ	(600cc)
コンソメ顆粒	小さじ 1	(4 g)
ケチャップ	大さじ 1	(15 g)
塩	少々	

作り方

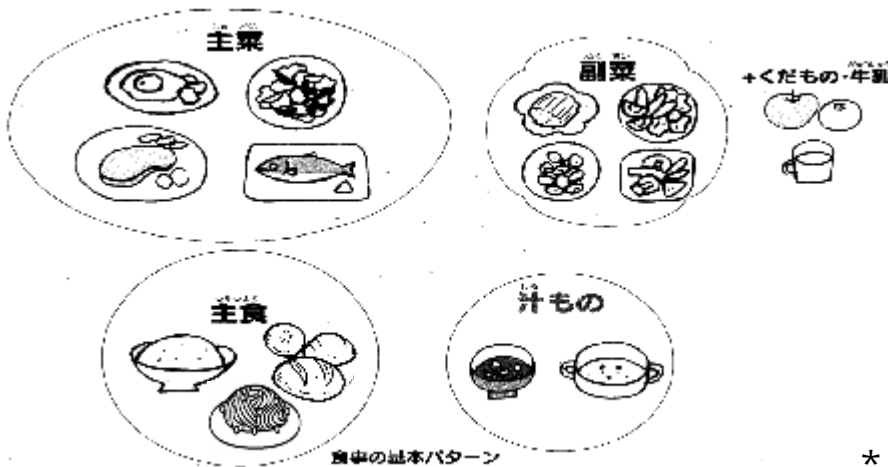
- 1 ハム、人参、キャベツは短冊切り、玉ねぎはスライスに、えのきは 3 cm に切る。
- 2 スパゲティは 3 cm 位に折っておく。
- 3 油でハム、人参、玉ねぎ、キャベツ、えのきを炒め、分量の水を入れる。沸騰したらスパゲティを加え、材料がやわらかくなるまで煮る。
コンソメ、ケチャップ、塩で調味する。
マカロニでも代用できます。



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 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 または	⇒	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。 または
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。