

朝食を食べよう！



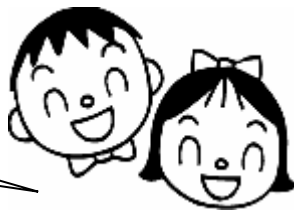
朝食は、体・脳・心のスイッチであり、1日のパワーの源です。脳のエネルギー源は、主にでんぷんから作られるブドウ糖。夕食から8時間以上も過ぎ、栄養補給されない状態だと、脳の働きは鈍り、イライラし、勉強や仕事に集中できなくなります。

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！

2010. Vol.4

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

たけのこと鶏肉のピリ辛炒め



2人分の材料

たけのこ (ゆでたもの)	100 g	
鶏もも肉	1枚 (250 g)	
ねぎ	1/2 本 (75 g)	
にんにく	1/2 片 (4 g)	
しょうが	1/2 かけ (4 g)	
A	酒	大さじ 1 (15 g)
	オイスターソース	大さじ 1/2 (9 g)
	豆板醤	小さじ 1 強 (5 g)
	しょうゆ	小さじ 1 弱 (4.5 g)
	さとう	ひとつまみ
	ごま油	大さじ 1/2 (6 g)

作り方

- 1 たけのこは縦半分に切ってから横半分に切り、さらに3ミリ厚さに縦に切る。
ねぎは1cm幅の斜め切り、にんにく、生姜はみじん切りにする。
鶏肉は余分な脂を取り除いて、長いところを半分に切り、縦に1.5cm幅に切る。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンを熱してごま油を入れ、鶏肉の皮を下にして並べ入れて、強めの中火で焼く。両面に焼き色がついたら、ねぎ、にんにく、生姜を入れて炒める。
- 4 香りがたってきたら、たけのこを入れて炒める。
たけのこに焼き色がついたらAを入れて、ザッと炒め合わせ、火を止め、器に盛る。

生トマトとモッツァレラチーズのスパゲティ



2人分の材料

モッツァレラチーズ	1個 (100 g)
完熟トマト	中2個 (340~400 g)
バジル (バジリコ)	4枚 (2 g)
スパゲティ (1.6 ミリ)	160 g
	ゆで塩 分量外 (湯1ℓに対し塩小さじ1)
オリーブ油	大さじ 2 (24 g)
塩	小さじ 1/2 (3 g)
パルメザンチーズ	大さじ 1 (6 g)

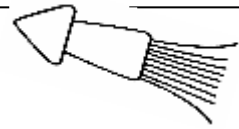
作り方

- 1 モッツァレラチーズは冷蔵庫から出して室温に戻し、2cm角に切る。
- 2 トマトは皮を湯むきし、1.5~2cm角に切り種ごと使う。
バジルはせん切りにする。
- 3 スパゲティは、たっぷりの湯に分量外の塩を入れてゆで、水気をきる。
- 4 フライパンにオリーブ油とトマトを入れ弱火にかけ、木べらでトマトをつぶしながら煮る。トロトロにつぶれたら塩で調味し、バジルと を加え(溶けすぎないように)、火を止める。
- 5 ゆでたての を加えてあえ、パルメザンチーズをふってひと混ぜして、器に盛り付ける。



バジル(生)がないときは乾燥を使用するとよい。

さきいか入りハリハリ漬け



2人分の材料

切干大根	1袋 (50~60g)	
にんじん	1/4本 (50g)	
きゅうり	1本 (100g)	
さきいか	20g	
A	酢	大さじ2 (30g)
	めんつゆ 3倍濃縮	大さじ1と1/3 (20g)
	水	大さじ3 (45g)
	さとう	小さじ1 (3g)

作り方

- 1 切干大根は軽く洗い、かぶるくらいの水に5分位浸す。絞って3~4cm位に縦横包丁で切る。
- 2 さきいかは2cm位に切る。
きゅうりは縦半分に切り、斜めうす切りにする。
にんじんは0.5cmの輪切りにし、せん切りにする。
- 3 Aを合わせておく。
- 4 ポリ袋に を入れ、よくもみ、空気を抜き漬
け込む。(30分以上)
作り置きできるので、前夜につくるとよい一品です。

ゴーヤチャンプルー



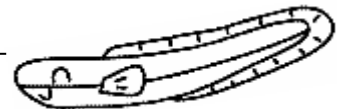
2人分の材料

木綿豆腐	1丁 (300g)
[代替: 焼き豆腐]	1丁 (250g)
ゴーヤ	小1本 (100~130g)
豚バラ薄切り肉	100g
卵	1個
サラダ油	大さじ2 (24g)
塩	小さじ1/2 (3g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)
削り節	5g

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、ラップなしで電子レンジ((500W)で3分加熱し、皿などで重しをして水切りする。
- 2 ゴーヤは縦2つ割りにし、スプーンで種とわたをきれいにとり、3mm幅の薄切りにし、水にさらす。(10分)
豚肉は3cmの長さに切り、卵はほぐしておく。
- 3 中華鍋に油大さじ1を入れ、強火で豚肉を炒め、端に寄せる。
豆腐を入れ両面を焼きつけ、フライ返しで8等分に切り、端に寄せる。
- 4 次に油大さじ1を入れ、ゴーヤを炒め、材料を混ぜ合わせ、塩、しょうゆで調味し、とき卵を流し入れ、全体に混ぜたら火を止め、削り節を入れサッとあえる。

うなぎの混ぜごはん



2人分の材料

鶏卵	1個	
A	酒	小さじ2 (10g)
	みりん	小さじ2 (10g)
	塩	小さじ1/2 (3g)
サラダ油	少量	
甘酢漬け生姜 (うす切り)	15g	
うなぎの蒲焼	50g	
蒲焼のたれ	大さじ1/2	
ごはん	280g	

作り方

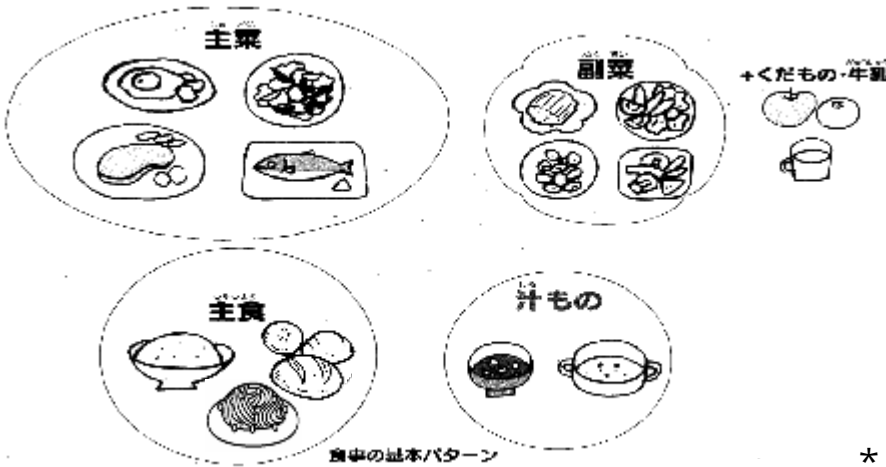
- 1 小さいボウルに卵をとき、Aの調味料を入れよく混る。
テフロンフライパンに油を入れ、中火で炒り卵をつくる。
- 2 甘酢漬け生姜は、端からクルクルと巻いて、せん切りにし、しっかり汁を絞る。
- 3 うなぎの蒲焼はラップをして電子レンジで加熱(1~2分)し、1cm幅に切る。
- 4 温かいごはんにご飯に甘酢漬け生姜と蒲焼、たれを加えサッと混ぜ合わせる。器に盛り、炒り卵を飾る。

真空パックの蒲焼は、湯の中に袋ごと入れて加熱する。

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。