

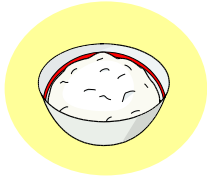


朝ごはんを食べて1日を元気に始めよう！

平成26年の国民健康・栄養調査結果によると朝食の欠食率は、男性14.3%、女性10.5%(20歳以上)で、なかでも20歳代の欠食率が最も高くなりました。朝食は1日を元気に始めるための大切なエネルギー源です。今月は、忙しい朝でも手軽に食べられる朝食のポイントをご紹介します。

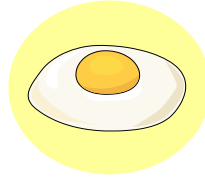
◆◆「朝ごはん」に食べたい食材◆◆

ごはん・パンなどの主食



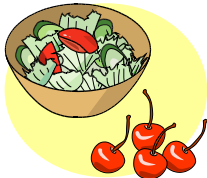
起床後の脳はエネルギー不足状態。脳のエネルギー源は、炭水化物が分解されてできるブドウ糖です。ごはんやパン、めん類などの主食に含まれます。

魚・肉・卵・大豆、大豆製品



魚や肉などに含まれるたんぱく質は体温を上げ、代謝を活発にします。朝目覚めた体のリズムを整える働きもあります。

野菜・果物



野菜や果物は体の機能を調節するビタミンやミネラル類と食物繊維が豊富です。野菜を汁物に入れると手軽にたっぷりとれます。

乳製品



牛乳やチーズ、ヨーグルトなど、手軽に食べられる乳製品は忙しい朝にぴったりです。スープや料理にも利用しましょう。

忙しい朝に簡単調理のポイント

① 一品でバランスよく！

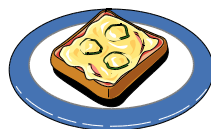
主食と主菜、主菜と副菜などを兼ねると時間を短縮でき、バランスもよくなります。

丼



ごはん+卵+山芋+オクラ
主食 主菜 副菜

トースト



食パン+チーズ+野菜
主食 乳製品 副菜

オムレツ



卵+野菜
主菜 副菜

スープ



ソーセージ+野菜
主菜 副菜

② 手間いらずの食材を準備しましょう。

卵、納豆、豆腐、しらす、ツナ缶、ハム、ソーセージ、チーズ
ミニトマト、レタス、もやし、昆布類、乾燥わかめ、海苔 など

洗ってすぐ使える野菜が便利！

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

テーマ「野菜1日350g実践料理」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:6月14日(火)、16日(木)、17日(金)、18日(土)、21日(火) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ6月1日号に掲載

家庭で作ってみよう！手軽に簡単朝ごはんレシピ

～6月は「食育月間」です～

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

豆腐と野菜のそぼろ丼

材料(2人分)

ごはん	300g	A	しょうゆ	大さじ1
鶏ひき肉	140g		酒	大さじ1
木綿豆腐	240g		みりん	小さじ1
にんじん	60g		砂糖	小さじ1
(みじん切り)			ごま油	小さじ1
青ねぎ	2本		キャベツ	80g
(小口切り)			しらす干し	10g
ミニトマト	4個		ゆかり粉	小さじ1/3
			白いりゴマ	小さじ1

作り方

- 1 豆腐は3～4つに割ってペーパータオルで包み、耐熱皿にのせる。電子レンジで1分半ほど加熱し(500w)、そのまま粗熱を取る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ひき肉を2分ほど炒める。にんじん、豆腐を加え、豆腐を木べらでくずしながら2～3分炒める。Aを加えて汁気がなくなるまで炒め、青ねぎを加えてさっと混ぜる。
- 3 キャベツはざく切りにして電子レンジで1分ほど加熱し冷めたらしらす、ゴマを加え、ゆかり粉で和える。
- 4 器にご飯を盛り、2をのせ、3、ミニトマトを添える。

1人分の栄養価

544kcal / たんぱく質 29.6g / 脂質 14.4g / 塩分 1.8g

野菜摂取量 約60g

オープンサント(ポーチドエッグ&カボチャサラダ)

材料(2人分)

ベーグル	2個	カボチャ	120g
卵	2個	ミックスビーンズ	20g
ロースハム	2枚	プロセスチーズ	20g
レタス	2枚	(5mm角に切る)	
ケチャップ	小さじ1		
マヨネーズ	小さじ1		
(カロリーハーフ)			

作り方

- 1 【ポーチドエッグを作る】小さめの器に卵を1個ずつ割り入れる。鍋に水6カップ、酢1/4カップ、塩小さじ1を入れ沸騰したら弱火にする。おたまで軽く流れを作り、卵2個をそっと順に落とす。2～3分ゆで、白身が固まったら取り出し、水に取る。水気をペーパータオルで取る。
- 2 ケチャップとマヨネーズは混ぜる。
- 3 カボチャはところどころ皮をむき、一口大に切って耐熱皿に入れラップをかけ、1分ほど加熱する(500W)。熱いうちにつぶし冷めたら、ミックスビーンズ、チーズと合わせる。
- 4 ベーグルは横半分に切り、オーブントースターで焼く。半分はレタス、ハム、1の卵を順にのせて2のソースをかける。もう半分は3をのせる。

☆パンの種類は食パンやイングリッシュマフィンなどお好みで！

1人分の栄養価

404kcal / たんぱく質 18.6g / 脂質 13.3g / 塩分 1.9g

野菜摂取量 約70g



バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230g以上)を組み合わせましょう

