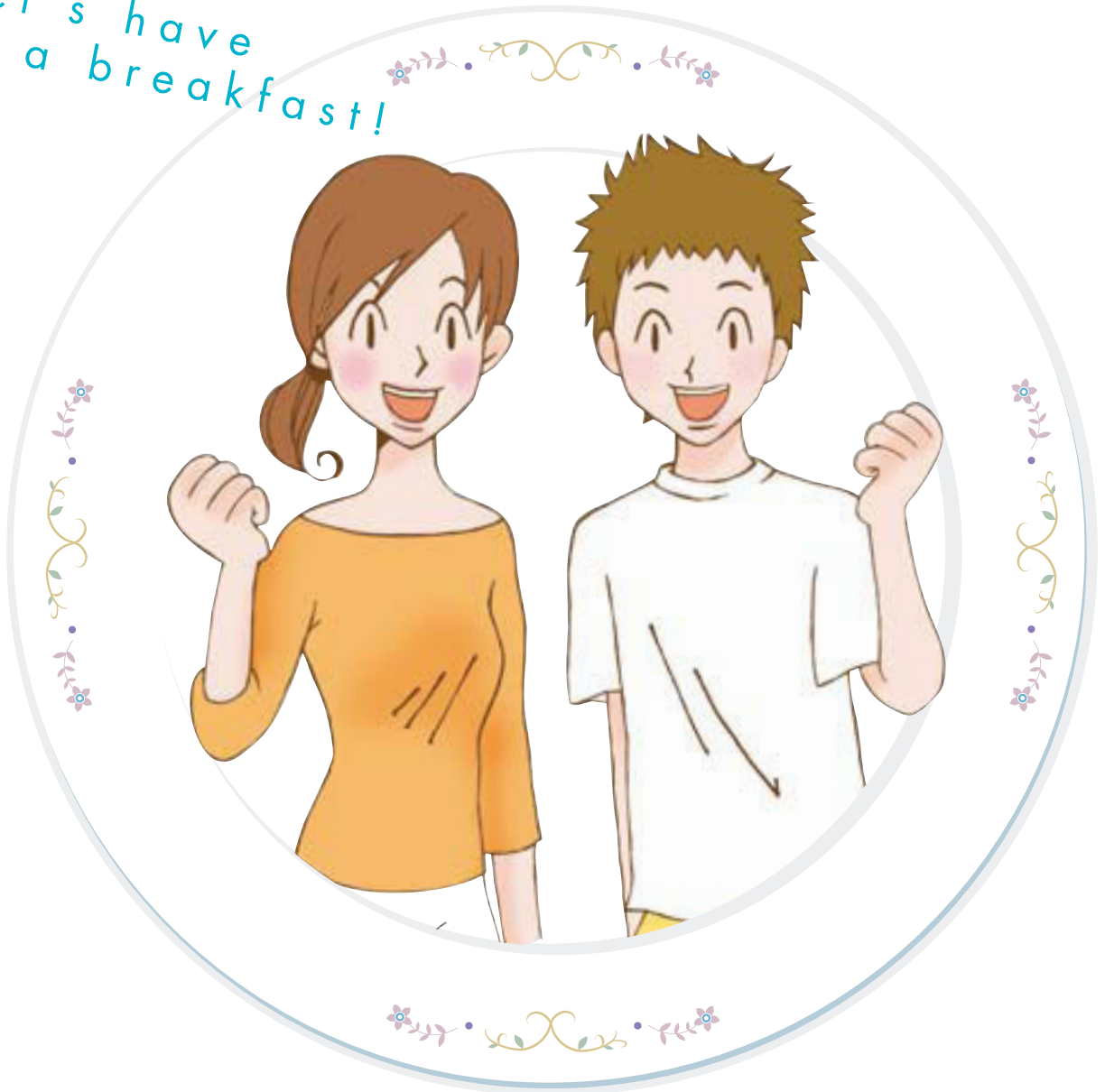


朝食を

元気な1日のはじまり

食べよう

Let's have  
a breakfast!



金 沢 市

# 朝食を食べるのは何故？

## 朝食は大切な一日の活動エネルギー源です

朝起きて体を動かし、食事をする事で体に適度な刺激を与え、休息の状態から活動の状態へスムーズに移行していきます。

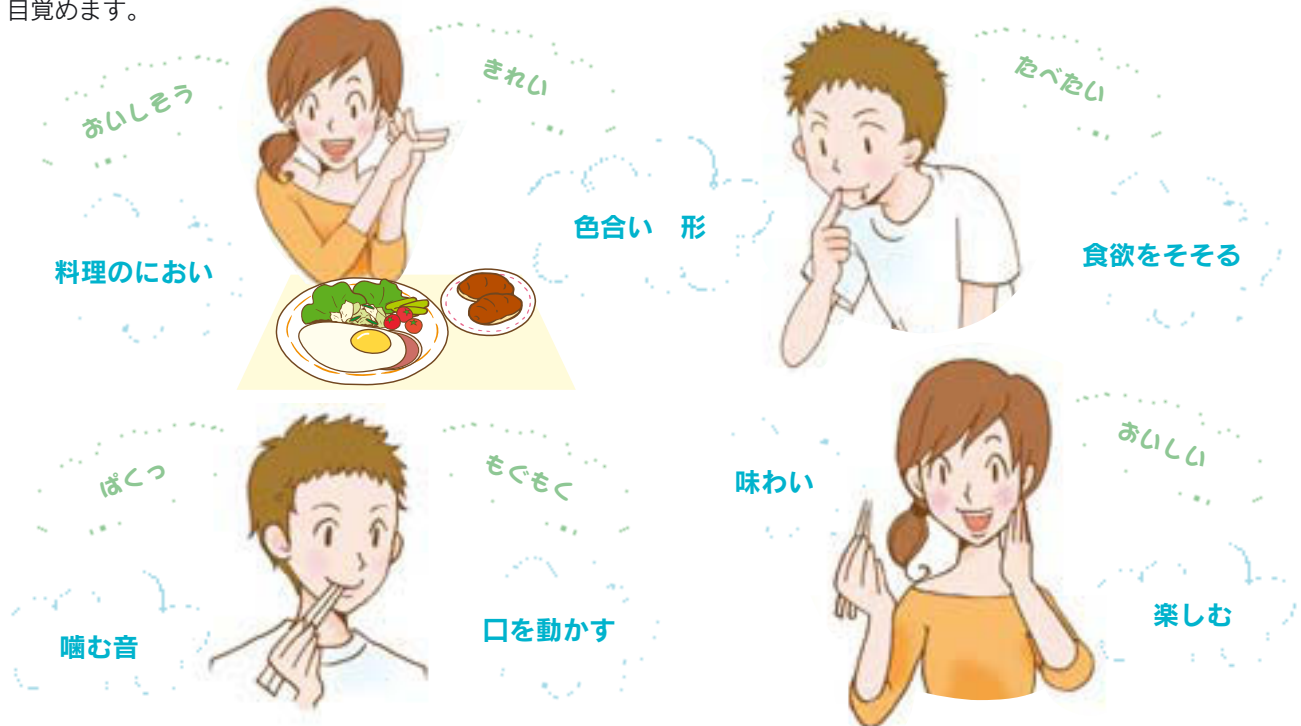
お休みモード

活動モードへ



## 脳と体の目覚めのスイッチをONに！

食事をする事で、体の視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚などの感覚器官が刺激され、ウォーミングアップして脳と体が目覚めます。



# 朝食の効果

## 脳のエネルギー源に

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため朝食でエネルギーを補い活発に働かせましょう。



## 排便効果

朝食を食べると腸が刺激を受けて排便しやすくなります。



## 肥満の予防

1日3回の食事を朝食べないで2回にすると1回に食べる量が多くなり太りやすくなります。

## 生活習慣病の予防

夜型で寝るのが遅く夜食を食べたり食欲がなく朝食抜きの生活が続くと生活習慣病の予備軍に！

## 朝、食べたくなるには

### 朝起きて体を動かしましょう

目が覚めたら、起きあがり大きく背伸びしたり上体を前後、左右に倒すなどして体を動かしましょう。



### 夜更かし夜食を食べない

夜遅く食べたりしないで、朝食をとると体が温まり、午前中の集中力や記憶力が良くなります。



### 夕食を食べ過ぎない

夕食に食べる量を控え目にする、翌朝空腹を感じるようになります。



## 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを

～3つの要素をそろえて、偏らないでとることを目標に～

### 主 菜

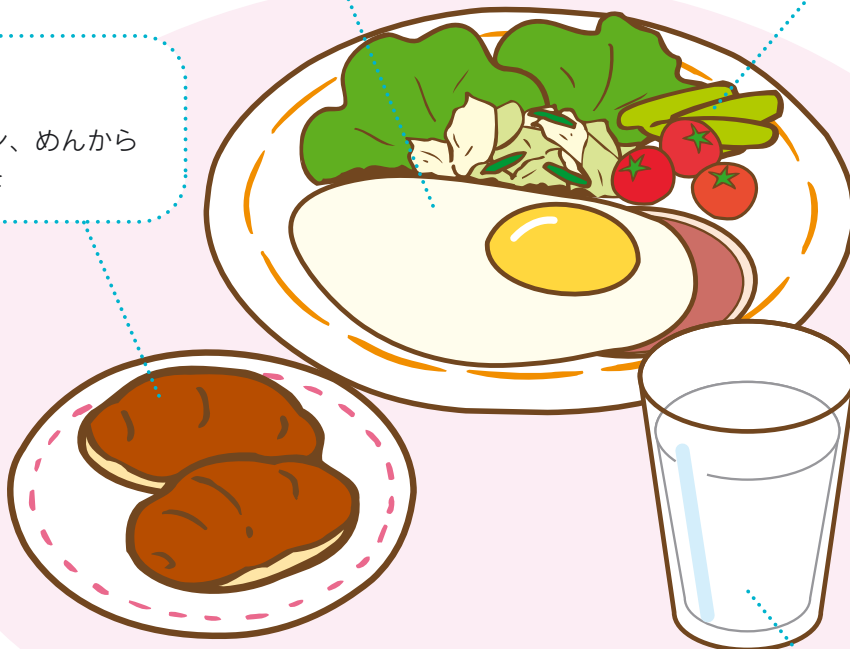
魚、肉、卵、大豆製品  
からたんぱく質を

### 副 菜

野菜からビタミン、  
ミネラル、食物繊維を

### 主 食

ごはん、パン、めんから  
エネルギーを



水分、牛乳・乳製品、  
果物も忘れずに

# はじめよう 朝食ステップアップコース

「食欲がない」「時間がない」そんな時は、手のかからないものを利用して、慣れてきたらステップアップしましょう。

step

## 朝食のはじめ

お目覚めドリンク (いろいろ)



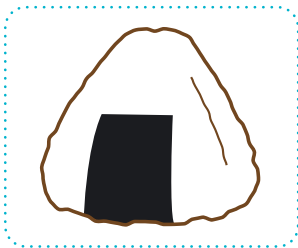
その他、  
ゼリー飲料、  
健康バランス飲料など

step

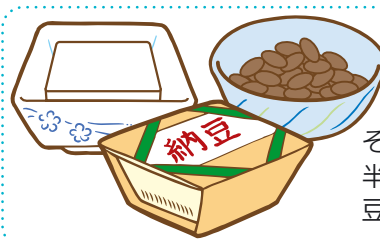
## 朝食の第二步

主食に簡単なおかずをプラスして (惣菜・冷凍・レトルトを利用)

### ごはんがある場合

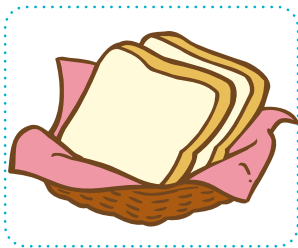


ごはん・おにぎり&粥など

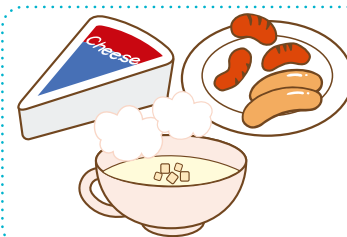


その他、  
半熟卵、煮豆、ヒジキ、  
豆腐、野菜など

### パンがある場合 (買い置き・冷凍パンを利用)



そのまま&トーストなど



その他、  
ソーセージ、野菜、  
スープ、牛乳、  
チーズなど

### シリアルの場合 (調理器具はいっさい使わず栄養重視型)

シリアル&乳製品・果物など



シリアル



その他、  
牛乳、バナナなど



## かき玉コーンスープ

[1人分]

|              |        |
|--------------|--------|
| たまご          | 1/2個   |
| 水            | 100cc  |
| クリームコーン (缶詰) | 50g    |
| コンソメ顆粒       | 小さじ1/4 |
| パセリ          | 適宜     |

recipe

- 鍋に水、クリームコーン、コンソメ顆粒を入れて煮る。
- 卵を割りほぐして1に加えパセリを散らす。



1人分  
エネルギー  
82kcal  
塩分  
1.1g

## ★ONE POINT★

パセリの他、みつば、水菜、トマト、ワカメ等色どりがよく、火が通りやすいものならよい。

## ハワイ風パンピザ

[1人分]

|          |       |
|----------|-------|
| 食パン      | 2枚    |
| プレスハム    | 2枚    |
| パイナップル   | 小1/2缶 |
| ……粗く切った物 |       |
| ピザ用チーズ   | 適宜    |

recipe

- パンの上にチーズをのせハム、パイナップルをならべ、さらにチーズをのせる。
- 180～200℃のオーブントースターで5分程焼く。



1人分

エネルギー

356kcal

塩分

1.0g

## ★ONE POINT★

パインの他にブロッコリー、レタス、オレンジ、グレープフルーツ、ミニトマト、など。

## ポテトのミート焼き

[1人分]

|         |        |
|---------|--------|
| 冷凍ポテト   | 100g   |
| ミートソース缶 | 70g    |
| ……市販品   |        |
| 冷凍コーン   | 1/4カップ |
| ……缶詰でも可 |        |
| ピザ用チーズ  | 適宜     |

recipe

- 耐熱皿かアルミカップ皿にコーン、ミートソース、チーズの順にのせオーブントースターで10分程焼く。



1人分

エネルギー

253kcal

塩分

1.4g

## ★ONE POINT★

冷凍コーンはミックスベジタブルを利用してもおいしくできます。

## キウイとバナナの ヨーグルト和え

[1人分]

|             |        |
|-------------|--------|
| キウイフルーツ     | 1/2個   |
| バナナ         | 1/2本   |
| ヨーグルト(プレーン) | 1/4カップ |
| はちみつ        | 小さじ1   |

recipe

- キウイ、バナナは皮を除き一口大に切り、ヨーグルト、はちみつで和える。



1人分  
エネルギー  
106kcal  
塩分  
0g

## ★ONE POINT★

他に柑橘類、りんご、苺、スイカ、メロンなど、はちみつはなくてもよい。

## トマトとわかめの 甘酢漬け

[1人分]

|           |        |
|-----------|--------|
| トマト(ざく切り) | 小1/2   |
| カットわかめ    | 一つまみ   |
| 酢         | 小さじ1   |
| しょう油      | 小さじ1   |
| 砂糖、はちみつ   | 好みで入れる |

recipe

- トマト、わかめと調味料を混ぜる。



1人分  
エネルギー  
19kcal  
塩分  
0.9g

## ★ONE POINT★

他にきゅうり、なす、すいか、うり、だいこんなど。

## 落とし卵入り ベジタブルスープ

[1人分]

|           |       |
|-----------|-------|
| 卵         | 1個    |
| ミックスベジタブル | 20g   |
| コンソメ      | 1/4個  |
| 水         | 150cc |
| 塩、こしょう    | 少量    |

recipe

- 鍋に水とベジタブル、コンソメを入れて煮る。卵を割り落としふたをして3分程煮る。好みで塩、コショウする。



1人分  
エネルギー  
86kcal  
塩分  
0.9g

## ★ONE POINT★

レタス、ブロッコリー、トマト、三つ葉、サラダ菜、ほうれん草など火のとおり易い物。



## 簡単ロールキャベツ

[1人分]

|        |        |
|--------|--------|
| ツナ缶詰   | 大さじ2   |
| キャベツ   | 小1/4個  |
| ミニトマト  | 大2個    |
| さやいんげん | 2本     |
| しめじ    | 5本     |
| ケチャップ  | 大さじ1   |
| 水      | 1/2カップ |
| バター    | 小さじ1   |
| 塩、コショウ | 適宜     |

recipe

- キャベツは4個に切る。トマト、いんげんは半分切る。
- 鍋にツナ缶、いんげん、しめじ、キャベツ、トマトの順に入れてケチャップ、バター、水、塩、コショウを加え煮る。
- 火加減は煮立ったら弱火にする。



1人分  
エネルギー  
114kcal  
塩分  
0.8g

## ★ONE POINT★

レタス、にんじん、椎茸、肉、ミニウインナーなどを入れてもよい。

## 豆腐の肉野菜みそあん

[1人分]

|       |       |
|-------|-------|
| 豆腐    | 1/2丁  |
| 鶏ひき肉  | 20g   |
| たまねぎ  | 1/6個  |
| 人参    | 1/10本 |
| きゅうり  | 1/3本  |
| 辛味噌   | 大さじ1  |
| 酢     | 小さじ2  |
| マヨネーズ | 小さじ2  |
| 油     | 適量    |

recipe

- 豆腐は湯に通しておく。
- きゅうり、たまねぎ、人参はせん切りにする。
- フライパンに油をひき野菜、鶏ひき肉を炒めマヨネーズ、味噌、酢を加え混ぜ、豆腐の上に乗せる。



1人分

エネルギー  
206kcal  
塩分  
1.5g

## ★ONE POINT★

茹でブロッコリー、茹できのこ、レタス、長芋、キャベツなどもよいでしょう。

## 焼きタマごはん

[1人分]

|                    |       |
|--------------------|-------|
| ごはん                | 50g   |
| ハム（せん切り）           | 1/2枚  |
| ちりめんじゃこ<br>……熱湯に通す | 小さじ1  |
| とけるチーズ             | 1枚    |
| 青菜（ゆでる）            | 小株1   |
| 卵                  | 1個    |
| しょう油、サラダ油          | 各小さじ1 |
| 青のり粉、こしょう          | 少々    |

recipe

- ボールに青のりを除く材料を入れ混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し1を流し入れふたをして、表面が固まったら青のりを振り、裏がえして両面を焼く。



1人分  
エネルギー  
242kcal  
塩分  
0.7g

## ★ONE POINT★

弱火で中心までしっかり火を通して表面をこんがり焼きます。

# 食生活指針

健康な食卓をめざして「何をどれだけ、どのように食べたらよいか」  
具体的に実践できる目標を国が定めたものです。

食事を楽しみましょう

調理や保存を上手にして  
無駄や廃棄を少なく

1日の食事のリズムから  
健やかな生活リズムを

食文化や地域の産物を活かし  
ときには新しい料理も

主食、主菜、副菜を基本に  
食事のバランスを

適正体重を知り  
日々の活動に見合った食事量を

ごはんなどの穀類を  
しっかりと

自分の食生活を  
見直して見ましょう

野菜・果物、牛乳、乳製品、  
豆類、魚なども組み合わせて

食塩や脂肪は控えめに

## ■年齢区別の栄養摂取基準

国民の健康の保持・増進、生活習慣病予防のために基準となるエネルギー及び各栄養素の摂取量

| 栄養素等         | 15歳～17歳 |       | 18歳～29歳 |       | 30歳～49歳 |       |
|--------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|              | 男       | 女     | 男       | 女     | 男       | 女     |
| エネルギー (kcal) | 2,400   | 1,950 | 2,300   | 1,800 | 2,250   | 1,750 |
| たんぱく質 (g)    | 80      | 65    | 70      | 55    | 70      | 55    |
| カルシウム (mg)   | 800     | 700   | 700     | 600   | 600     | 600   |
| 鉄 (mg)       | 12      | 12    | 10      | 12    | 10      | 12    |
| 脂肪エネルギー比 (%) | 25～30   |       | 20～25   |       | 20～25   |       |

(第7次改定日本人の栄養摂取基準より)

監修 金沢学院短期大学教授 相良多喜子 北陸学院短期大学助教授 相坂国栄  
協力 金沢市食生活改善推進協議会  
編集 金沢市保健所 〒920-8533 金沢市西念3丁目4番25号  
TEL (076) 234-5149 FAX (076) 234-5104