

6月のテーマ： 朝ごはんを食べよう～朝食の大切さ～

朝食には体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があります。朝は時間がなく、おろそかになりがちな朝ごはんですが、1日のはじめに良いスタートを切ることができる鍵になります。

朝食を食べると

- ・朝から活発に活動できる
- ・集中力や記憶力がアップする
- ・血糖値のコントロールが良くなる
- ・生活リズムが整う

朝食を食べないと

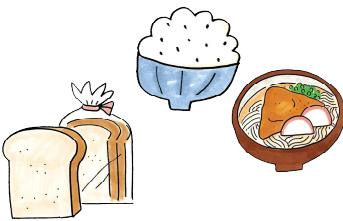
- ・1日に必要な栄養が不足する
- ・体がエネルギーを蓄えようとするため、太りやすくなってしまう
- ・食事以外の間食が増える
- ・血糖値が急激に変動する

栄養バランスの良い朝食

主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスも考えて朝食を食べるようにしましょう

主食(炭水化物)

脳は糖を消費して活動しています。炭水化物は集中力アップのために大切です。



ごはん・パン、麺など

主菜(たんぱく質)

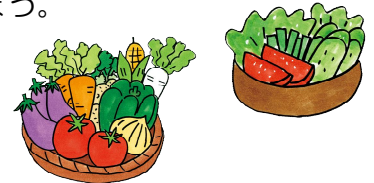
たんぱく質は筋肉や血液などを作る栄養素になります



肉、魚、卵、豆製品など

副菜(ビタミン類)

ビタミンなどからだの調子を整える栄養素になります。野菜は1食につき1～2皿食べることを目標にしましょう。



野菜、海藻、きのこ類

朝ごはんを手早く用意するコツ

- ・そのまま食べられるものを常備しておく
⇒納豆、ヨーグルト、チーズ、果物、シリアルなど調理不要で簡単に食べられる食材を常備する。
- ・作り置きを作っておく
⇒休日におかずを作り置きをする。まとめておにぎりを作っておいて冷凍する。
- ・夕食を多めに作っておく
⇒夕食を多めに作って残りを朝食にする。

～ 簡単ツナコーンパン ～

ホットケーキミックスを使うことで、発酵なしでもふわふわのパンが楽しめます。

材料（6個分）

A	ホットケーキミックス	150 g
	卵	1 個
	牛乳	60ml
B	ツナ水煮缶	1/2 缶
	マヨネーズ	大さじ 2
	コーン缶	1/2 缶
	たまねぎ	1/4 個

作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② ボールに A の材料をすべて入れて混ぜる。
- ③ B を混ぜる。
- ④ アルミカップ 8 分目まで①の生地を入れて B と①のたまねぎをのせる。
- ④ トースターで約 10 分焼く。



エネルギー 147kcal 食塩相当量 0.4 g

所要時間 20 分

～ オムライス風おにぎり ～

包まずに作る事ができるオムライスになります。朝ごはんにもお弁当にもおすすめです。

材料（2 人分）

ごはん	200 g
ミックスベジタブル	大さじ 1
ケチャップ	小さじ 2
卵	1 個
バター	5 g

作り方

- ① ミックスベジタブルをレンジで 1 分加熱する。
- ② ごはんにミックスベジタブルとケチャップを加え、混ぜ合わせる。
- ③ ②に卵をからめ、バターを熱したフライパンで焼く。



エネルギー 223kcal 食塩相当量 0.4 g

所要時間 15 分

～ 栄養満点納豆みそ汁 ～

秋田など豪雪地帯では納豆汁が食べられてきました。ひきわり納豆で手軽に栄養満点朝ごはんに！

材料（2人分）

ひきわり納豆	1パック
油揚げ	1/3 枚
ねぎ	30g
大葉	2枚
水	300ml
A { 削り節（1袋）	2g
味噌	小さじ2

作り方

- ① 油揚げは短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。大葉は千切りにする。
- ② 鍋に水を入れて油揚げとねぎを入れ、火が通ったら A を溶き入れて火を止める。
- ③ 器にひき割り納豆を入れて②を注ぎ入れる。
- ④ 大葉を乗せる。

エネルギー84kcal 食塩相当量 1.0g

所要時間 10分



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

7月のテーマ「その食品大丈夫？食中毒予防」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら