

朝食を食べましょう

朝食を食べると良い事がたくさん！！

朝食を食べる習慣がある方は・・・

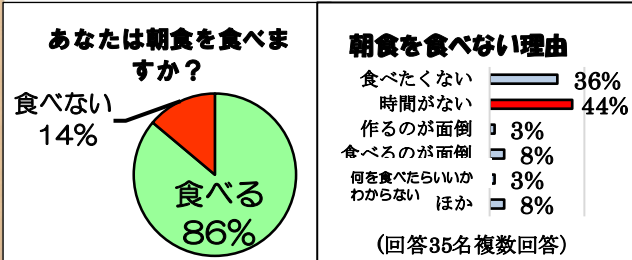
- * バランスの良い栄養素・食品摂取量になっていた。
- * 良好な生活リズムになっていた。
- * 心の健康状態が良くなっていた。
- * 高い学力・体力や良好な学習習慣になっていた。

(論文一覧は農林水産省ホームページに掲載あり)

しかし・・・本市では残念ながら朝食を食べない方がたくさんいました。

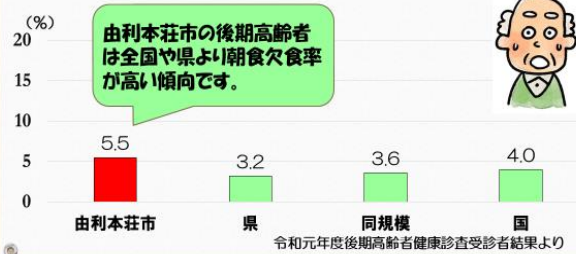
朝食に関するアンケート

～由利本荘市5歳児健康相談保護者の結果から～



朝食を抜くことが週に3回以上ある人

(後期高齢者)



(令和元年11月～令和2年254名回答)

* 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い朝食が理想ですが・・・

まずは何か食べる習慣からスタート



「早寝・早起き・朝ご飯」で健康に！！

食べて元気に！ 2 おすすめポイント

朝食におすすめ：納豆

- * 栄養価が高い
- * 消化されやすい
- * 良質なたんぱく質源
- * 手軽に主食＋主菜(たんぱく質)が摂れる



朝食におすすめ：卵

- * 良質なたんぱく質源
- * ほかの生鮮品に比べ価格が手頃で変動が少ない
- * 比較的長く保存できる
- * 調理のバリエーションが豊富



朝食におすすめ：缶詰

- * 常温長期保存可能でいつでも使える
- * 価格が安定している
- * 果物・山菜・魚・コーン・トマト等種類が多い
- * 旬の時期に加工され、味が良く栄養価が高い
- * 特に魚の缶詰は骨ごと食べられカルシウム等豊富



朝食におすすめ：汁物

- * 水分補給になり、一品で主菜にもなる
- * 具材のバリエーションが豊富
- * 暖かい汁ものは体を目覚めさせる
- * 具材のおいしさや栄養がまるごと摂れる



朝食におすすめ：休日は・・・

- * 平日は仕事等で忙しい方も、時間に余裕がある休日は、家族と一緒に簡単な料理を作ったり、ゆっくり会話をしながら、朝食を楽しんで
- * 主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く朝食を食べてみんなで健康に
- * 休日こそ朝食習慣のチャンス！





***** 食べて元気に! 2 「納豆」 *****



納豆トースト



材料(各2人分)

- (洋風) トマトケチャップ…小さじ1 ウインナー…2本
ピーマン…½個 食パン6枚切…2枚
納豆(たれ付き)…1パック とろけるチーズ…2枚
- (和風) みそ…小さじ1 みりん…小さじ1
長ねぎ・きざみのり…適量 食パン6枚切…2枚
納豆(たれ付き)…1パック とろけるチーズ…2枚

作り方

- (洋風) 1. ウインナーは薄く輪切り、ピーマンはせん切りにする。納豆にたれを混ぜる。
2. 食パンにケチャップを薄く塗り、納豆を広げ、1の具を均等にのせる。上にチーズをのせ、オーブントースターに入れ、4～5分焦げ目がつく位焼く。
- (和風) 1. 納豆にたれとみじん切りした長ねぎを混ぜる。みそとみりんをよく混ぜ合わせる。
2. 食パンに、1のみそを薄く塗り、納豆を広げ、上にチーズをのせて、オーブントースターに入れ、4～5分焦げ目がつく位焼き、きざみのりをかける。
- ((洋風) 1枚分栄養価 エネルギー310kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.9g)
((和風) 1枚分栄養価 エネルギー267kcal たんぱく質 13.5g 脂質 9.5g 食塩相当量 1.9g)

(洋風)

④最後にチーズをのせる

③千切りピーマン
薄切りウインナー



①ケチャップ塗る

②たれを混ぜた納豆

<4分焼く>

(和風)

③最後にチーズをのせる



②納豆に刻みねぎを混ぜる

①みそとみりん混ぜ塗る

④焼けてからのせる

刻みのり



炒め納豆

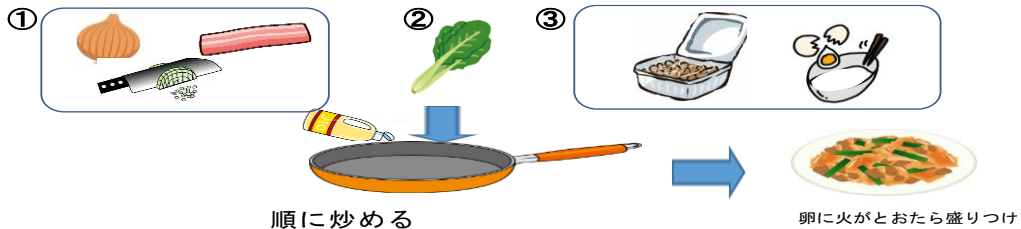


材料(2人分)

玉ねぎ…¼個 ベーコン…1枚
小松菜…¼束分 溶き卵…1個
納豆(たれ付き)…1パック サラダ油…小さじ1

作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅、小松菜は塩ゆでし1cm長さに切り水気を絞る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを炒め、火が通ったら、小松菜を加えて更に炒め、溶き卵とたれを混ぜた納豆を加えて軽く混ぜ、卵に火が通ったら器に盛る。



(1人分栄養価 エネルギー141kcal たんぱく質 7.6g 脂質 10.1g 食塩相当量 0.3g)

ツナと野菜の納豆和え

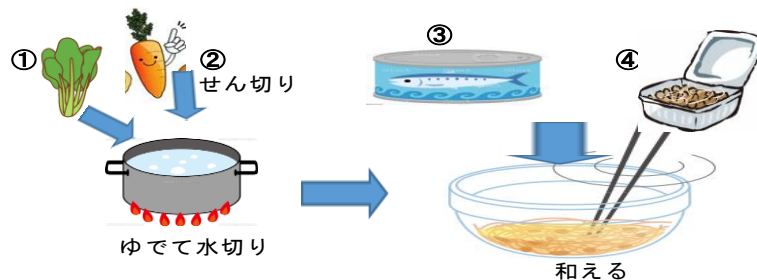
材料(2人分)



ほうれん草…½束 にんじん…¼本
ツナ缶(オイル)…½缶
納豆(たれ付き)…1パック

作り方

1. ほうれん草は塩ゆでし、水にとって冷やして2cm長さに切り、にんじんはせん切りしてゆでる。ツナ缶は水気を切る。
2. ボールに、水気を切った野菜とツナ缶、たれを混ぜた納豆を和える。



(1人分栄養価 エネルギー56kcal たんぱく質 7.4g 脂質 1.2g 食塩相当量 0.2g)



油揚げとねぎの卵とし丼



材料(2人分)

ご飯…300g 油揚げ…1枚 長ねぎ…½本
だし汁…1カップ しょうゆ…大さじ1
みりん…小さじ1½ 卵…2個 絹さや…適量

作り方

1. ご飯は普通に炊く。油揚げは油抜きして短冊切り、ねぎは斜め切り、卵はときほぐしておく。絹さやはゆでて斜め切りにする。
2. 小鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、油揚げを入れて火にかけ、沸騰したら2～3分煮て、ねぎを加える。卵を回し入れて蓋をしてふんわりしたら、丼に盛ったご飯にのせ、絹さやを飾る。

(1人分栄養価 エネルギー416kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.9g 食塩相当量 1.5g)

ココットライス



材料(2人分)

ご飯…300g トマトケチャップ…大さじ2
牛乳…大さじ2 ブロッコリー…¼株 卵…2個
とろけるチーズ…2枚 塩こしょう…少々

作り方

1. 普通に炊いたご飯にトマトケチャップを混ぜる。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
2. 耐熱容器にご飯を入れ、牛乳をかけ、ブロッコリーをのせ、卵を真ん中におとし、塩こしょうし、フォークで黄身に穴をあけ、チーズをのせる。電子レンジで黄身が固まるまで4分加熱する。

(1人分栄養価 エネルギー437kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.5g 食塩相当量 1.4g)

ほうれん草のオムレツ



材料(2人分)

卵…3個 牛乳…100cc 塩こしょう…少々 油…適量
具(じゃがいも(又は冷凍のフライドポテト)…50g ほうれん草…100g ベーコン…2枚 油…適量)
つけ合わせ(サラダ菜・トマト…適量)

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて角切りし茹で、ほうれん草は塩ゆでし2cm長さに切り、ベーコンは1cm幅に切り、熱したフライパンで材料を炒めて塩こしょうし、冷ましておく。
2. ボールに卵と牛乳を混ぜ、1の具を入れて軽く混ぜ、フライパンに油を熱し、両面を色よく焼き、食べやすく切り、つけ合わせ野菜と盛る。

(1人分栄養価 エネルギー275kcal たんぱく質 15.0g 脂質 19.7g 食塩相当量 0.8g)



さんま缶ドック



材料(2人分)

ドッグロールパン…2本 マヨネーズ…小さじ2
さんま蒲焼き缶…1缶 レタス・きゅうり・トマト…適量

作り方

1. パンに切り込みを入れ、マヨネーズを塗る。
2. レタス、きゅうり、トマトは食べやすく切る。
3. さんま缶の水気を切る。
4. パンに具材をはさむ。

(1本分栄養価 エネルギー263kcal たんぱく質 12.9g 脂質 12.4g 食塩相当量 1.3g)

鮭缶とキャベツの炒めもの



材料(2人分)

キャベツ…200g にんじん…1/4本 しいたけ…2枚
鮭水煮缶…1缶 サラダ油…少々

作り方

1. キャベツ、にんじん、しいたけを食べやすい大きさに切り、フライパンにサラダ油を熱し、火がとおりにくい材料から入れ、中火で炒める。
2. 野菜に火が通ったら、鮭缶を汁ごと入れて、ほぐしながら炒めて全体になじませる。

(1人分栄養価 エネルギー202kcal たんぱく質 20.8g 脂質 9.9g 食塩相当量 0.6g)

さばのぴり辛そぼろ風

井にすると美味しいよ



材料(2人分)

さば水煮缶…100g(1/2缶) 玉ねぎ…100g(1/2個)
赤ピーマン…20g(1/2個) ピーマン…15g(1/2個)
おろししょうが…1cm ごま油…小さじ1 酒…大さじ1/2
好みで豆板醤・にんにく…少々(お子様は控える)

作り方

1. 玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5cm角切り、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて炒め、透き通ったら、酒とさば缶を汁ごと入れてほぐしながら炒め、汁気がなくなるまで炒める。

(1人分栄養価 エネルギー139kcal たんぱく質 11.1g 脂質 7.4g 食塩相当量 0.5g)



***** 食べて元気に! **2 「汁物」** *****



根菜とおからのみそ汁



材料(2人分)

さつまいも…80g ささがきごぼう…20g

大根…30g だし汁…400cc

おから…30g みそ…大さじ1 青ねぎ…1本

作り方

1. さつまいもは1cm厚さの半月切りにして水にさらし、大根は薄いいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁とさつまいも、大根、ごぼうを入れ、火が通るまで煮て、おからを加え1～2分煮てみそを溶き、ひと煮立ちしたら器に盛り、青ねぎをちらす。

(1人分栄養価 エネルギー97kcal たんぱく質 2.9g 脂質 1.1g 食塩相当量 1.2g)

大根と卵のトロみスープ



材料(2人分)

大根…100g しいたけ…2枚 卵…1個

水…250cc 鶏がらスープの素…小さじ1

青ねぎ…1本

作り方

1. 大根はすりおろし、しいたけは薄切り、青ねぎは小口切り、卵はときほぐしておく。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、しいたけ、鶏がらスープの素を加え、中火にして、大根おろしを汁ごと入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れ、器に盛り、青ねぎをちらす。

(1人分栄養価 エネルギー27kcal たんぱく質 1.8g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.0g)

ミネストローネ



材料(2人分)

ウインナーソーセージ…4本 ジャがいも…1個

玉ねぎ…1個 ミックスベジタブル…50g サラダ油…適量

トマトジュース(無塩)…カップ2 固形コンソメ…1個

作り方

1. ジャがいも、玉ねぎは皮をとり角切りにする。ウインナーは1cm幅の輪切り。ミックスベジタブルはざるに上げて水気を切る。
2. 鍋に油を熱し、1の材料を炒め、トマトジュース、コンソメを加え材料が柔らかくなるまで煮る。

(1人分栄養価 エネルギー230kcal たんぱく質 8.1g 脂質 9.2g 食塩相当量 1.7g)



肉巻き餅



材料(2人分)

豚ばら肉・・・4枚 切り餅・・・4個
砂糖・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ1
大根おろし・大葉・・・適量

作り方

1. もちをたて半分に切り、半分に切った豚ばら肉で餅を巻く。砂糖としょうゆを混ぜて置く。
大根はすりおろし、大葉はせん切りする。
2. フライパンに1の餅を並べ、蓋をして弱火でゆっくり焼く。火が通ったら、調味料を加え、火を強めてたれをからめて、器に盛り、大根おろしと大葉をのせる。

(1人分栄養価 エネルギー521kcal たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 食塩相当量 1.4g)

グラパン



材料(2人分)

食パン・・・2枚 シチュー(前日の残り又はレトルト)・・・100g
とろけるスライスチーズ・・・2枚 きざみパセリ・・・少々

作り方

1. 食パンを一口大に切り、グラタン皿に並べる。
2. パンの上にシチュー、スライスチーズをのせ、オーブントースターで焼き目がつくまで、こんがり色よく焼き、パセリをのせる。

(1人分栄養価 エネルギー277kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.0g 食塩相当量 1.8g)

お手軽トマト



材料(2人分)

ご飯・・・茶碗2杯 玉ねぎ・・・1/3個 ミックスベジタブル・・・50g
水・・・300cc 固形コンソメ・・・1個 トマトケチャップ・・・大さじ2
塩こしょう・・・少々 粉チーズ・・・適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. 鍋に水と固形コンソメを入れ、沸騰したら、玉ねぎとミックスベジタブルを入れ、もう一度沸騰したらご飯を入れ、粘りが出ない程度に煮て、トマトケチャップと塩・こしょうで味付けし、器に盛りつけ、上に粉チーズをかける。

(1人分栄養価 エネルギー282kcal たんぱく質 5.6g 脂質 1.3g 食塩相当量 1.7g)