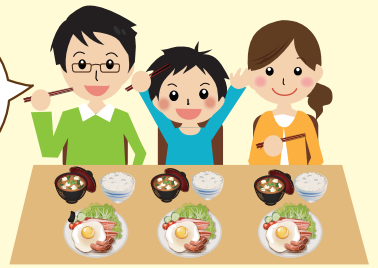


バランスのよい

朝ごはんを食べよう

あさ

朝ごはんを食べて
1日を元気に
スタート!



「朝ごはん」はなぜ大切なの？

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？

夜、眠っているときも、脳や体はエネルギーを使い続けているため、朝めざめた時は、体に蓄えられたエネルギーが不足した状態になっています。

朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体がめざまめ、体温が上がり、勉強や運動をするエネルギーのもとになります。また、胃や腸が刺激されることで、おなかもめざまめ、すっきりうんちがでます。



朝ごはんを食べる習慣がないあなた！…

●まずは毎日食べるようにしましょう

おにぎりやサラダチキン、ミニトマトやバナナ、乳製品など、手軽な食品が おすすめです！

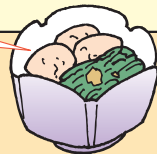


朝ごはんを毎日食べているあなた！…

●主食、主菜、副菜を組み合わせましょう

副菜

野菜を中心に
ビタミン、ミネラル、
食物繊維を十分に
とりましょう。



主菜

主に魚、肉、卵、豆類など。
たんぱく質やカルシウムを
十分にとりましょう。
脂肪はひかえめに。

主食

米、パン、めん類などの
穀類で、炭水化物からの
エネルギーをとりましょう。



汁物

野菜や海藻を
たくさん使って第二の
副菜的役割に。

牛乳・果物も
適度にプラス。



●おすすめの朝ごはんメニューをご紹介します

トマトチーズトースト

調理時間
5分

材 料 (2人分)

食パン …………… 2枚
 トマト…………… 1個
 オリーブオイル …… 大さじ1
 とろけるチーズ …… 30～40g
 パセリ…………… 少々
 にんにくチューブ …… お好みで



作り方

- ①パンを焼く。
- ②オリーブオイルとにんにくを混ぜ、そこに輪切りにして種を取り除いたトマトを入れる。
- ③パンの上に②のをせ、最後にチーズをのせて1分加熱する。
- ④仕上げにパセリをかける。

- ゆで卵やコーンなどトッピングは何でもOK!
- 親子で楽しんで作ってね

ベーコンときのこの豆乳スープ

調理時間
10分

材 料 (2人分)

豆乳 …………… 300ml
 ベーコン…………… 1枚
 きのこ…………… 20g
 ブロccoli …… 50g
 塩・こしょう …… 適宜



作り方

- ①ベーコンときのこは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋に豆乳と①を入れ、沸騰しないようにやさしく7～8分煮る。
- ③お好みで塩・こしょうを加える。

- ベーコン、きのこは冷凍でストックしておくくと便利!よい旨みがありますよ
- ブロッコリーの代わりにネギを散らせば和風に
- パスタや粉チーズを加えてもおいしい!



「食育活動」で地域の健康づくりをすすめてみましょう!

兵庫県いずみ会（食生活改善推進員協議会）は、子どもからお年寄りまで、幅広い年代を対象に地域で食育活動を実践しているボランティア団体です。

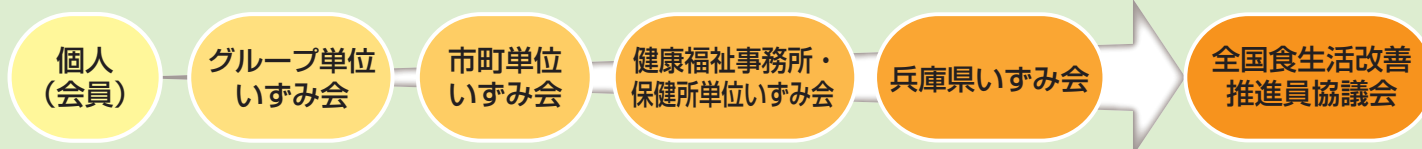
「朝ごはんステップアップキャンペーン」や「おやこdeクッキング」などで活躍中

家族の健康の「カギ」を握るのはあなた!



小さなグループから 全国組織へ

いずみ会はリーダーが中心となってグループをつくり、そのグループが集まって市町単位、健康福祉事務所・保健所単位、県単位、そして全国へとつながっています。



〈会員の声〉 ・ 友達が増えた ・ 参加者に喜んでもらえて嬉しい

【お問い合わせ先】 あなたもいずみ会に入って一緒に地域の健康づくりに取り組みませんか。詳しくはお住まいの地域の健康福祉事務所・保健所及び各市町の担当課へお尋ね下さい。

兵庫県いずみ会（食生活改善推進員協議会）

兵庫県いずみ会

検索