

モーベジ! 通信^{アルファ}α

vol.1

Let's start Morning Vegetable



朝ごはん野菜が不足していると感じることはありませんか。

太白区では、「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」(通称「モーベジ!」)をテーマに、「朝ごはんを毎日食べる」「朝食の内容が充実する」ことをすすめる取り組みをしています。モーベジ!通信αでは、「朝に野菜を食べる」ためのちょっとした工夫やおすすめのレシピなど、朝ごはんに関する情報を紹介します。朝ごはんにひと工夫で、モーベジ生活ははじめませんか?

▼朝ごはんのチカラ▲

●カラダの目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、脳やカラダを刺激しカラダの目覚めがよくなります。腸が刺激されるので、スムーズな排便につながります。



●脳のエネルギー源

脳を働かせるエネルギー源は、睡眠中にほとんど消化されてしまいます。朝は、どんな人でもエネルギー不足の状態。午前中のエネルギー源は、朝ごはんです。



●肥満ストップ

朝ごはんを食べないと、昼食、夕食の食事量が多くなってしまいます。夜遅くに食べると、朝に食欲がないという悪循環は肥満への道まっしぐらです。朝ごはんを食べるルートに切り替えましょう。



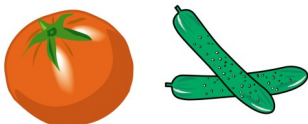
▼野菜のチカラ▲

●健康力アップ

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持のために必要な栄養素がたくさん含まれています。

**目標摂取量は、
1日350gです。**

トマト半分、きゅうり1本が約100gです。



●お肌スベスベ

お肌は、食べ物によって作られます。高価な美容クリームやたくさんのサプリメントより、たっぷりの野菜を食べて、まずは、キレイなお肌を作り出すことが大切です。



●ダイエットの味方

たくさん食べても、カロリーが少ない野菜は、ダイエットの味方。野菜だけ食べていても、健康的にやせることはできませんが、野菜は満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防いでくれます。



みんなのモーベジアイデアレシピ



朝に野菜を食べる人（モーベジする人）を増やすために、みなさんのお家で工夫している「モーベジアイデア」を募集しました。
今回は、お手軽に野菜がとれるトーストを紹介します。

*食パンで、モーベジ！



バターをぬって



●きんぴらトースト

- ①きんぴらごぼうのをせる。
- ②①にチーズをかけて、チーズが溶けるまでオーブンで焼く。



●かぼちゃトースト

- ①かぼちゃをゆでてつぶし、はちみつとシナモンを適量混ぜる。
- ②トーストした食パンにのせ、その上にシナモンをかけてかぼちゃの種をちらす。



ケチャップで・・・



●野菜ツナトースト

- ①ピーマン・キャベツ・にんじんを千切りする。
- ②シーチキンとマヨネーズをあえる。ケチャップをぬった食パンに具をのせる。
- ③スライスチーズをのせる。
- ④トースターで焼く。



●たまねぎとピーマントースト

- ①たまねぎとピーマンを細切りにし軽くバターで炒める。
- ②マヨネーズとトマトケチャップで混ぜ合わせチーズをかけ、パンの上のせて、オーブンで焼きトーストする。

お子さんも喜ぶ

食欲がない時にも

10分でできる朝ごはん ★コーンスープご飯★

1cm角に切ったキャベツ（1/2枚）をレンジにかけてやわらかくする。
器にお湯150mlとコーンスープの素でスープをつくる。キャベツとさけフレークを加え味をととのえる。器にご飯を加えて、混ぜ合わせて出来上がり。



～朝食を食べていない人は、
できることから始めましょう！～

朝ごはんへの4ステップ

- 1 温かい飲み物を飲もう
- ↓
- 2 ごはんやパンをフラス
- ↓
- 3 卵や乳製品のおかずをフラス
- ↓
- 4 野菜や果物をフラス



発行：仙台市太白区保健福祉センター家庭健康課
〒982-8601 仙台市太白区長町南3丁目1-15
TEL:247-1111 (代) 内線6786 FAX:247-1148