

# 朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

## 朝ごはんの役割と大切さ

### ◆ 脳を目覚めさせる

脳にエネルギーが補給されて頭がスッキリ！勉強や仕事の集中力がアップします。



### ◆ 体を目覚めさせる

体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。



### ◆ トイレのリズムを整える

腸を刺激して排便を促します。



### ◆ 生活リズムを整える

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。



※朝ごはんを食べるのは起きてから30分～1時間後位が目安

## 栄養バランスのよい食事

**副菜**

からだの調子を整えるもの  
(ビタミン・ミネラル類や食物繊維が多い食品)  
野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

**主菜**

からだの血や肉をつくる  
(たんぱく質が多い食品)  
卵・大豆や大豆製品・魚・肉などを使った料理

**主食**

からだを動かすエネルギーのもと  
(炭水化物を多く含む食品)  
ごはん・パン・麺類など

**(汁物)**

食事は身体を作る材料。栄養バランスが大切です！

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがよくなります。

## 例えば、こんな朝ごはんだと…足りないものはどれ？

ふりかけごはん

**プラスワン 主菜**

菓子パン

**プラスワン 副菜**

菓子パンはお菓子です。

内容を見直しましょう！

ハムチーズトースト

**プラスワン 副菜**

主食・主菜・副菜がそろっています！！この調子で続けましょう！

## 「朝プラ！」はじめましょう

**ステップ 1** 朝ごはんを食べていない人は、**食べることをプラスワン！**  
まずは、何かを食べることからはじめ、**毎日食べることを**目指しましょう。

**ステップ 2** 朝ごはんを食べている人は、毎日食べることを習慣とし、**足りないものをプラスワン！**

**主食**をプラスワン！

**主菜**をプラスワン！

**副菜**をプラスワン！

あなたは、どれをプラスワンできそうですか？

あ さ

# 朝プラ!

～朝ごはんにプラスワン～

あなたの朝ごはんに足りないものを

**プラスワン**すると

朝ごはんの内容が充実します

☆裏面は～朝食レシピ～です☆

## 主菜と副菜をプラス

# サラダチキンと ブロッコリーのチーズ風味

≪1食分当たり≫

エネルギー 129kcal  
食塩相当量 1.3g

### ◇材料(2食分)◇

サラダチキン (鶏むね)	1袋(120g)
冷凍ブロッコリー (市販)	100g
ピザ用チーズ	30g
こしょう	少々
ミニトマト	6個

### 作り方

- ①冷凍ブロッコリーを袋に表記されている通り電子レンジで解凍する。  
ミニトマトは洗ってへたを取る。
- ②サラダチキンを食べやすい大きさに手で割き耐熱皿に並べる。
- ③解凍したブロッコリーを加えて、こしょう、ピザ用チーズをかけてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。  
※チーズが溶けなければ10秒ずつ加熱時間を追加する。
- ④③にミニトマトを添える。



忙しい朝でも簡単に調理できます。  
調理時間は約10分!

◆ブロッコリーはきのこやほうれん草などお好みの食材でアレンジ可能です!

## 主菜と副菜をプラス

# 豆腐と野菜の中華スープ

≪1食分当たり≫

エネルギー 53kcal  
食塩相当量 1.5g

### ◇材料(4食分)◇

絹ごし豆腐	小1パック(150g)
カットキャベツ	1袋
卵	1個
水	600ml
顆粒中華だし	小さじ4

### 作り方

- ①鍋に水と顆粒中華だしを入れて沸騰させる。
- ②①にカットキャベツを入れて加熱する。
- ③ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐしておく。
- ④豆腐をスプーンで食べやすい大きさにすくって②に加える。
- ⑤具材に火が通ったら③を加え、卵が固まるまで加熱する。



包丁を使わずに簡単に作れます!  
水溶き片栗粉でとろみをつけても  
おいしいです!

### 💡溶き卵を加えるときのポイント💡

鍋のスープをくるくるとかき混ぜながら、溶き卵を細く(少量ずつ)流し入れるとふわふわ卵になります。

## ★★食材を変えて簡単アレンジ★★

### 味付け

#### 中華だしをアレンジ!

顆粒コンソメに変えて洋風に。さらに、トマトジュースを加えればミネストローネ風になります。



### 主菜

#### 豆腐をアレンジ!

ウインナー、ベーコン、サラダチキン、カニカマなど手軽に食べられる食材もおすすめです!



### 副菜

#### カットキャベツをアレンジ!

もやし、ミニトマト、レタス、冷凍野菜など、“入れるだけ”“ちぎるだけ”で使える野菜で簡単に!



味付けと主菜・副菜の組み合わせ方を変えるだけでいろいろなバリエーションを楽しめます!

過去のレシピはこちらを  
ご覧ください  
(仙台市ホームページ)



仙台市若林区保健福祉センター



食育せんだい