



からだよろこぶ！

平成29年9月27日
あいわ

福岡市保健福祉局
健康増進課

朝ごはん！



いくちゃん

福岡市食育推進キャラクター

朝食の大切さと 充実した朝食を食べられるような工夫を学んで
ふだんの食生活に取り入れましょう！

充実した朝食を食べるための工夫

1. 主食・主菜・副菜をそろえる。
2. 多様な食材を組み合わせる。
3. 手間要らずの食材や常備菜を準備しておく。



厚生労働省スマートライフプロジェクト

実習メニュー



- (主食) 五穀ご飯
- (主菜) レタスと卵のオイスターソース炒め
- (副菜) コーンクリームスープ
- (副菜) カリカリじゃこと水菜のサラダ



【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

年齢(歳)	男性				女性				実習メニューの栄養価
	18~29	30~49	50~69	70以上	18~29	30~49	50~69	70以上	
エネルギー(kcal)	2650	2650	2450	2200	1950	2000	1900	1750	536
たんぱく質(g)	60				50				24.9
脂質エネルギー(%)	20~30				20~30				27
食塩相当量(g)	8.0未満				7.0未満				2.2

(身体活動レベルふつう(Ⅱ) 通勤, 家事, 軽いスポーツ等で1日30分~1時間程度活動量がある方)

野菜の目標摂取量 1日350g以上

実習メニューの野菜使用量220g

五穀ご飯



(主食は体を動かすエネルギー源)



朝からご飯で元気をチャージ！

主食は脳のエネルギー源 **ブドウ糖**の供給源です。

ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。



材料	1人分	下ごしらえなど
米	60 g	水洗いした米に、米と五穀米を合わせた分量の1.2～1.3倍の水を加えて炊く。 時間があれば、30分程水に浸けておく。
五穀米	10 g	
水	90 g	

作り方

- 炊き上がったら軽く混ぜて出来上がり。

ご飯が余ったら、**冷凍保存**しておきましょう。

ラップに1食分を**薄く**均一に広げ、空気が入らないように、ぴったりと包んで、冷ましてから冷凍庫へ。



いくちゃん



主食をとり入れる時のポイント

①主食を選ぶ時は、**精製度の低い穀類**を取り入れると不足しがちな**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を補うことができます。

例：玄米，発芽玄米，胚芽精米，黒米，赤米，押し麦，もち麦，ライ麦，そば，あわ，きび，ひえ，小麦全粒粉等。



②パンやめん類には、そのものに**塩分**が含まれています。塩分が気になる方には**ご飯**がおすすめ。

③あんパンなどの**菓子パン**は主食と考えません。

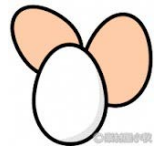


1人分栄養価

エネルギー	252kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	1.4g
食塩相当量	0g
野菜の量	0g



レタスと卵の オイスターソース炒め



(主菜は体をつくるたんぱく源)



肉や魚に比べて調理しやすい卵は、質の良いたんぱく源として、朝食におススメの食材です！

レタスは包丁・まな板要らずでも食べやすい大きさにすることが出来ます♪忙しい朝にはおススメの食材です。

材料	1人分	下ごしらえなど
卵	1 こ	ボウルに割り入れ、さとうを加え、ほぐしておく。
さとう	2 g	(小さじ2/3)
レタス	50 g	手で適当な大きさにちぎり、水気を切っておく。
エリンギ	20 g	長いものは半分に切り、手で縦に割いて、食べやすい大きさにする。
ごま油	3 g	(小さじ2/3)
オイスターソース	6 g	(小さじ1)
こしょう	少々	



作り方

1. フライパンを加熱し、ごま油を入れ、エリンギを加え、強火で炒める。
2. エリンギに火が通ってきたら、レタスを加え混ぜる。
3. 具材をフライパンの外側に寄せて中央を空け、卵を流し入れて火を通す。
4. 卵に火が通ったら全体を混ぜ合わせ、オイスターソースを加え混ぜ、器に盛り、こしょうをふって出来上がり。

主菜をとり入れる時のポイント



①そのまま食べられる納豆、豆腐などは時間のない時におすすめてです。



②ハムやベーコンなどの肉加工品、かまぼこや魚の干物など魚介類の加工品は塩分が多く含まれています。食べ過ぎにならないようにしましょう。

③自分では料理がしづらい場合は、スーパーの惣菜、冷凍食品、缶詰など上手に利用しましょう。

例) 焼き魚、冷凍しゅうまい、さばの水煮缶



いくちゃん

1人分栄養価

エネルギー	129kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	8.4g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	70g



コーンクリームスープ°



(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



みそ汁やスープなどの温かい汁物を取り入れると体が温まり、胃腸の働きも活発になります♪

もやしや豆苗など下処理が簡単で、火の通りやすい食材は時間のない朝でも便利です。

材料	1人分	下ごしらえなど
鶏がらスープの素	3 g	(小さじ2/3)
もやし	40 g	長い場合は半分に切る。
豆苗	10 g	根の部分を切りとり、洗ってから、半分に切る。
コーンクリーム缶	30 g	
牛乳	30 g	(大さじ2)
水	100 ml	



作り方

1. 小鍋に水を100mlと鶏がらスープの素、もやしを入れて火にかけ強火で煮る。
2. もやしに火が通ってきたら、コーンクリーム缶と牛乳を加え入れ、沸騰してきたら、豆苗を加え、さっと火を通して出来上がり。

牛乳やチーズなどの乳製品を料理に取り入れると、不足しがちなカルシウムを補うことができるよ！

副菜を取り入れる時のポイント

①野菜は、きのこ、いも、海藻類などを組み合わせて1日350g以上を目標にとりましょう。料理にすると小鉢で5皿が目安です。



②冷凍野菜や乾物、缶詰なども活用すると、料理の幅が広がります。

③常備菜を準備しておく、時間がない時に便利です。



いくちゃん

1人分栄養価	
エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	1.6g
食塩相当量	0.3g
野菜の量	80g






カリカリじゃこと水菜のサラダ



(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



じゃこは電子レンジを使って簡単にカリカリに、香ばしさも出て、食感も楽しい1品です！昆布のうま味、ポン酢やマヨネーズなどの酸味の効いた調味料を利用することで、塩分控えめでも美味しい1品です！

材料	1人分	下ごしらえなど
水菜	40 g	根の部分のをぞき、4cmほどの長さに切る。
ちりめんじゃこ	10 g	耐熱皿にのせ、ラップをかけないで、電子レンジ600Wで様子を見ながら1~2分ほど加熱し、カリカリに乾燥させる。
ミニトマト	2 個	(約20g) へたのをぞき、4等分のくし型に切る。 
きざみ昆布	2 g	水で5分ほど戻し、水気を絞り、1cmほどに切る。
白すりごま	3 g	(小さじ1) 
ポン酢	5 g	(小さじ1) 
マヨネーズ	4 g	(小さじ1)

作り方

1. ボウルに下ごしらえした材料とポン酢、マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせて、出来上がり。

副菜をとり入れる時のポイント

④野菜は洗う、切る、茹でるなど**下処理**に時間がかかります。



時間のある時に、食べたい大きさに切り、そのままか、下茹でして、ラップに包み、**冷凍保存**しておく、便利です。



⑤**季節の野菜**を取り入れると、季節感のある**豊かな食卓**になります。



⑥**漬け物**には**塩分**が多く含まれています。食べ過ぎには気を付けて、**浅漬**けや**甘酢漬**けなど手作りで少量楽しみましょう。



いくちゃん

1人分栄養価

エネルギー	95kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	5.2g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	70g