

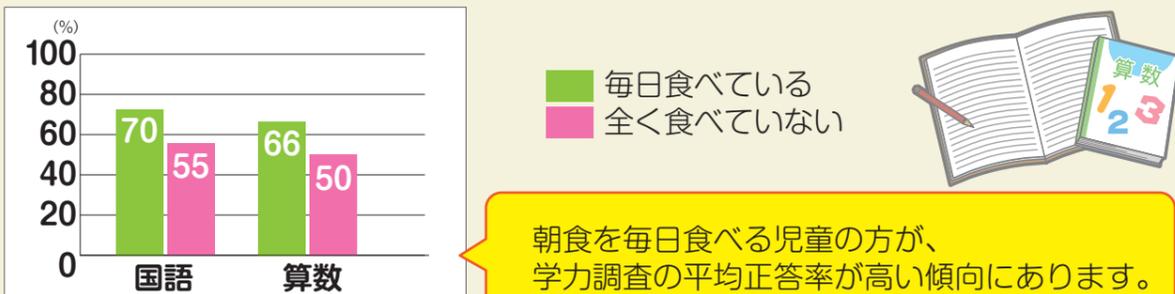
こんにちは〜♪ **ヘルスマイト** 食推です!!

私達は、山口市の委託を受けて、子どもから高齢者まで各世代に応じた食に関する健康づくりを、講話や調理体験を通して、地域の方へお伝えする活動をしています。
山口市食生活改善推進協議会

朝ごはんを食べるとこんなメリットが!

- 集中力アップ
- 肥満予防
- 冷え性改善
- イライラしなくなる
- 元気に過ごせる

朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係 (小学6年生)



出典:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和6年度)



菓子パンは糖質と脂質が多く、ビタミンやミネラルなどがほとんど含まれていません。そのため、**菓子パンは朝ごはんになりません!**

朝ごはんを食べている人も 色々な食品を組み合わせる食べましょう! 朝ごはんの動画をチェック!!

主食	主菜	副菜
炭水化物	たんぱく質	ビタミン・ミネラル
からだや脳を動かすエネルギーを作る	骨や筋肉血液を作る	からだの調子を整える

ご飯やパンに合う常備菜リスト

主食

- ごはん
- 食パン

主菜

- ウィンナー
- サラダチキン
- ハム
- ミートボール
- しらす干し
- 鮭フレーク
- ツナ缶
- サバ缶
- かにかま
- 豆腐
- 納豆
- 卵豆腐
- 卵
- チーズ

副菜

- 茹で野菜
- カット野菜
- 冷凍野菜
- ミニトマト
- コーン缶
- カットわかめ
- もずく
- めかぶ
- わかめスープ
- コーンスープ
- インスタントみそ汁
- 乾物野菜 (乾燥野菜入り)

レトルトカレー パスタソース

詳しくは、裏面のレシピへ!

忙しい朝に助かる常備菜

しょうゆ卵

【材料 (3個分)】

殻むき固ゆで卵 3個
漬け汁

しょうゆ …… 大さじ3
みりん …… 大さじ3
水 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ1

塩卵

【材料 (3個分)】

殻むき固ゆで卵 3個
漬け汁

塩 …… 小さじ1
水 …… 1カップ

忙しい朝にあると便利な調理器具

- ピーラー、キッチンばさみ
- シリコンスチーマー
- 電子レンジ専用調理器
- 電気ゆで卵メーカー

- 耐熱容器に漬け汁Aの材料を入れて混ぜる。
- ラップをかけ、電子レンジ600W、2分間程度加熱する。
- ゆで卵を密閉袋に入れて②を注ぐ。
- ③を冷蔵庫で一晩漬ける。途中で卵を数回ころがし、味をなじませる。

主食・主菜・副菜がそろって簡単朝ごはん



レンジでチン！たまご雑炊



1人分栄養価 エネルギー200kcal たんぱく質5.5g
脂質3.0g 食塩相当量1.4g



材料 2人分

- ごはん …………… 200g
- 水(洗う用) …………… 適量
- 溶き卵 …………… 1個分
- カットしたきのこ(何でも) …… 30g
- A
 - 水 …………… 200ml
 - 顆粒和風だし …… 小さじ1/2
 - しょうゆ …………… 小さじ1
 - 塩 …………… ひとつまみ
- 小ねぎ …………… 適量

作り方

- ① ごはんはざるに入れて、水を入れたボウルで洗い、水気をきる。
- ② 大きめの耐熱ボウルに①ときのこ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にラップをふんわりとして600Wの電子レンジで3分程度加熱する。取り出して溶き卵を入れラップをし、再び電子レンジで600W約3分加熱する。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎをちらす。

お手軽カレーのっけパン

1人分栄養価 エネルギー303kcal たんぱく質9.6g
脂質14.5g 食塩相当量2.7g



材料 2人分

- 食パン …………… 2枚
- レトルトカレー …………… 適量
- スライスチーズ(溶けるタイプ) …… 2枚

レトルトカレーは明太子味の pastaソースに代えても美味しいです♪ トマトや冷凍ブロッコリーをのせると 彩りと栄養がさらにgood!

作り方

- ① 食パンにレトルトカレーをのせ広げる。
- ② ①にチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

オリーブオイルDE しらす青のりごはん

1人分栄養価 エネルギー292kcal たんぱく質6.1g
脂質4.9g 食塩相当量0.5g



材料 2人分

- ごはん …………… 300g
- レタス(一口大) …………… 40g
- 釜揚げしらす …………… 40g
- 青のり …………… 小さじ2
- オリーブオイル …………… 小さじ2

作り方

- ① ごはんを器に盛り、一口大にちぎったレタス、釜揚げしらす、青のりをのせ、オリーブオイルをかける。

青のりは青じそやみょうが、味付けのりに代えても美味しいよ! トマトを添えると、彩りがきれい♪

だしがいらない! 乾物みそ汁

1人分栄養価 エネルギー73kcal たんぱく質5.2g
脂質3.0g 食塩相当量1.1g



材料 2人分

- 切干大根 …………… 10g
- 水 …………… 400ml
- 乾燥ひじき …………… ひとつまみ(2g)
- 豆腐 …………… 100g
- みそ …………… 大さじ1
- かつお節 …………… 1パック
- 小ねぎ …………… 適量

作り方

- ① 切干大根はさっと洗い、キッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、切干大根と水を入れ、ふたをして火にかける。
- ③ 5分程度弱火で煮たら、乾燥ひじきと豆腐を入れる。
- ④ ひじきが戻ったら火を止め、みそを溶き入れ、かつお節を混ぜる。器に盛り付け、小ねぎをちらす。

材料の乾物は、油揚げやわかめ、刻み昆布や干しいたけ(スライス)に代えてもgood!