

かんたん! 健活! 朝ごはん!



朝ごはんを食べて
良いこといっぱい!

心も健康に

朝から元気に!

排便のリズムが
作られる

1日に必要な
栄養素を
摂取しやすくなる

体内時計が整う

栄養成分表示を活用してみよう!

栄養成分表示
1食(〇g)当たり

エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
-糖質	〇g
-食物繊維	〇g
食塩相当量	〇.〇g

筋力アップのために、
たんぱく質が多いものを選んでみよう。

最近、便秘になりがちだから、
食物繊維を意識して食べてみよう。

血圧が気になるから、
食塩相当量をチェックして、
減塩してみよう。

成人の食塩摂取目標量は、
どの年代でも共通です。



1日の食塩摂取目標量(成人)

男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

(日本人の食事摂取基準(2020年版))

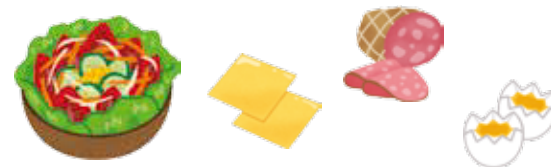
©岡山県「ももっち」

朝ごはんの準備が難しい人にオススメ! 朝ごはんコンビニ活用術

彩り野菜 サラダ

ポイント

コンビニサラダにキッチンばさみを使って、ゆで卵・チーズ・ハム等も入れるとたんぱく質がアップ!



簡単 巣ごもり卵

ポイント

カット野菜で簡単巣ごもり卵の出来上がり!
野菜を加熱するとかさが減るため、たくさんの量を
食べることができます。



電子レンジでチン!



自分の手の大きさではかろう! この量が1食分です!

主食

1食につき1つ選びましょう。

〈ごはん〉



〈パン〉



または

主菜

1食につき1つ選びましょう。
肉と魚は、手の厚みにしましょう。

魚

肉

豆腐

卵



副菜

〈火を通した野菜〉
〈ゆでる・煮る・炒める〉
片手に山盛り

〈生の野菜〉
両手に山盛り



または



乳・乳製品

〈牛乳〉



果物

にぎりこぶし1つ分です!



包丁・まな板入らず!電子レンジクッキング! ～和食編～



【雑穀枝豆ごはん】

雑穀ごはん 150g
むき枝豆 適量
塩昆布 ひとつまみ

①ごはんに枝豆と塩昆布を入れて混ぜる。



【魚の照り焼き】

生鮭 1切れ
しょうゆ 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
水 大さじ1

①しょうゆ、みりん、水を混ぜる。
②耐熱皿に鮭を入れて、①をかけてふんわりラップをする。
③600wで3分間加熱する。
★他の魚や鶏肉などでも作れます!



【ごま和え】

キャベツ 20g
もやし 25g
しょうゆ 小さじ1
ごま油 少々
ごま 小さじ1/2

①キャベツは、スライサーやピーラーでせん切りする。
②キャベツ、もやしを耐熱容器に入れて、600wで3分間加熱する。
③ごま油としょうゆを混ぜて、②を加えて、ごまをふる。



【3分味噌汁】

油揚げ 5g
切り干し大根 2g
カットわかめ 0.5g
かつおぶし 2g
味噌 大さじ1/2
水 150g

①耐熱容器に味噌以外の材料を全部入れて、600wで3分間加熱する。
②①に味噌を入れて溶く。
★油揚げはキッチンばさみで短冊切りにし、冷凍しておくと、すぐ使えます。

包丁・まな板入らず!電子レンジクッキング! ～洋食編～



【キッシュ風】

卵 1個
ウインナー 1本
ほうれん草 30g
コーン 20g
しめじ 20g
チーズ 小さじ1
塩・こしょう 少々

①耐熱容器に卵を割り、ほぐす。
②①にキッチンばさみで小口切りにしたウインナーとほうれん草、コーン、しめじ、チーズ、塩・こしょうを入れて混ぜ、600wで3分間加熱する。



【温野菜サラダ】

にんじん 10g
ブロッコリー 20g
さつまいも 20g
ごぼう 20g
水 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1
ねりごま 小さじ1/2
酢 小さじ1/2

①耐熱容器にキッチンばさみで一口大に切ったにんじん、ブロッコリー、さつまいも、ごぼう、水を入れて、ふんわりラップをして600wで6分間加熱する。
②マヨネーズとねりごま、酢を混ぜて、①にかける。



【豆乳スープ】

豆乳 130ml
ベーコン 1枚
しめじ 20g
ミックスビーンズ 30g
粉パセリ 少々
コンソメ 0.5g
こしょう 少々

①耐熱容器に豆乳、キッチンばさみで短冊切りにしたベーコン、しめじ、ミックスビーンズ、コンソメ、こしょうを入れて600wで3分間加熱する。
②①に粉パセリをふる。
★豆乳を牛乳に変えたり、具を野菜や豆、きのこなどに替えたりしても作れます。

【お問合せ】

岡山県保健福祉部健康推進課
〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6
TEL. 086-226-7328

【参考資料】
早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～(文部科学省)



©岡山県「ももっち」
【令和4年3月作成】