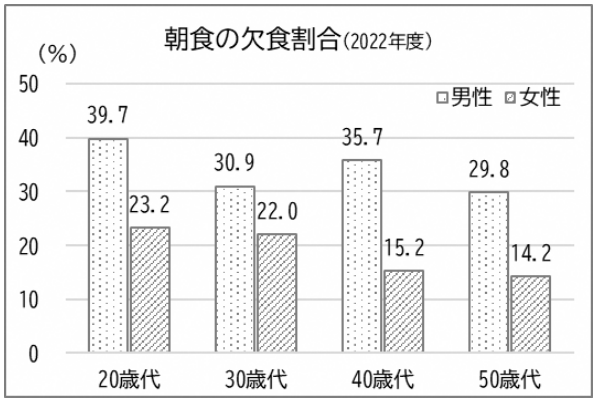
健康は一日にしてならず

朝飯

ごはん、まずは一口！

朝ごはんは１日のはじめの大事なスイッチ
なのに、食べている人は減っている！



（島根県県民健康栄養調査）

島根県の調査で、「朝食を食べる習慣のない人」は、男女とも増加している状況です。

また、小・中・高校生でも欠食する人は増加しており、子どもの時から１日３食の食生活リズムが乱れつつあります。

朝ごはんづくりのポイント
～朝ごはんはホップ・ステップ・ジャンプで～

３日坊主にならずに続けるためには、少しずつステップアップすることが大切です。

ホップ！　主食からはじめよう

まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

ステップ！　主食＋１品（主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品）

毎日、ごはんやパンを食べる習慣がある場合は、もう１品加えてみましょう。食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

ジャンプ！　主食＋２品（主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品）

毎日、さらに１品プラスすると、栄養バランスだけなく、食事としての満足度もアップします。

カンタン朝ごはんレシピは裏面にあります！

出雲圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：島根県出雲保健所）R7.9作成

じゃこ入り和風ピザ

【材料（２人分）】

ごはん	多めに１杯(170g)
青ねぎ	２本
しらす干し	大さじ２
炒りごま	大さじ１
かつお節	１袋(3g)
しょうゆ	小さじ１/２
ピザ用チーズ	２０ｇ

1 青ねぎは小口切りにする。

2 ボウルに１、ごはん、しらす干し、ごま、かつお節しらす干し、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

3 ２を食べやすい大きさに平たく潰し、クッキングシートに並べてチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

※フライパンやオーブンを利用して、大きく焼いて切り分けるとさらにピザ風になります。

＜１人分栄養量＞
エネルギー　408kcal　塩分　1.2ｇ

スナップエンドウのツナ和え

【材料（４人分）】

スナップエンドウ	約２８本(250g)
コーン	大さじ４(40g)
ツナ缶	１缶(70g)
砂糖	小さじ２
しょうゆ	大さじ１
ごま	大さじ１

1 スナップエンドウは筋をとる。

2 鍋で水を沸騰させ、塩（分量外）を加え、スナップエンドウを茹でる。

3 ボウルに粗熱をとったスナップエンドウとコーン、ツナ缶、砂糖、しょうゆ、ごまを加えて和える。

＜１人分栄養量＞
エネルギー　111kcal　塩分　0.8ｇ

レンジでハムエッグ

【材料（１人分）】

卵	１個
薄切りロースハム	２枚
冷凍ミックスベジタブル	大さじ２
塩、こしょう	少々

1 お椀位の耐熱容器に大きめにラップを広げ、ハムを１枚のせる。その上に卵を割り入れ、つまようじで黄身４～５か所に穴をあける。
※破裂防止のため

2 卵の白身部分にミックスベジタブルをのせ、塩、こしょうをふりかける。もう１枚のハムを上にのせ、ラップで包む。

3 耐熱容器ごとレンジで５００Ｗで２分加熱する。

＜１人分栄養量＞
エネルギー　120kcal　塩分　0.8ｇ