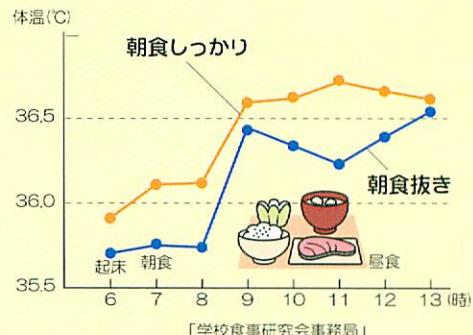


1日のスイッチを入れる朝ごはん!

～健康づくり標語 知事賞～

朝食をしっかり食べよう!

私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っています。
だから、朝はエネルギーが空っぽな状態。
朝ごはんはエネルギーを補給する大切な食事！
朝ごはんを食べると、脳のエネルギーのもと「ブドウ糖」を
補給でき、脳や身体を元気にしてくれます。
補給できないと、身体は車に例えるとガス欠状態に…。



さあ 朝ごはんを食べて、休息モードから活動モードに
身体のスイッチを入れましょ!!

朝ごはん食べたら、いいにこといっぱい

- ◆ 寝ている間に下がった体温を上げてスッキリ目覚めさせてくれるよ。
- ◆ 太りにくい体质をつくってくれるよ。
朝食抜きが習慣化すると、身体の基礎代謝が低下して、脂肪を分解しにくく、太りやすい体质になるんだよ。

- ◆ 集中力が高まって勉強が頭によく入るよ。
- ◆ 胃や腸が刺激を受けてスッキリ排便できるよ。
- ◆ イライラしなくなるよ。



野菜を毎食たっぷり食べよう! 1皿70g 1日5皿を目標に

1日に食べたい野菜の量を知っていますか？

1日の目標量は350g以上です。これだけ食べるためには、朝ごはんにも野菜料理が必要ですね。

1日5皿の野菜料理をとるよう工夫してみましょう。〔1皿70gを目安に食べましょう。〕



お浸し
・ほうれん草 70g



きんぴらごぼう
・ごぼう 60g
・人参 10g



サラダ
・キャベツ 35g
・トマト 25g
・きゅうり 10g



酢の物
・きゅうり 65g
・わかめ 5g



煮しめ
・大根 60g
・人参 20g

平成18年度『わが家の一流シェフin

テーマ

～地元でとれる野菜な

このコンクールは、自分の食生活を見直し、次の3つのことを実践するためのきっかけづくりに開催されました。

全県で 小学生親子部門（小学生とその保護者）18組

学生部門（中学生・高校生・大学生）110人 の応募がありました。

- ①朝食欠食者を減らす
- ②野菜の摂取を増やす
- ③バランスを意識する

雲南圏域応募作品

夏野菜のチーズ炒め～圏域代表作品～

材料と分量(2人分)

なす	1本
ピーマン	1個
いんげん	2本
トマト	1/2個
豚肉	30g
油	適量
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
チーズ(粉)	約20g
・エネルギー	120kcal
・塩分	1.3g
・野菜量	約90g

＊＊作り方＊＊

- ①野菜、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③なす、ピーマン、いんげんを加えて炒め、塩・こしょうをふる。
- ④皿に移してトマトを並べ粉チーズをふる。
- ⑤電子レンジに2分かける。



錦織 智徳さん 高校2年生
(雲南市 加茂町)

料理の
エキ・アピール
ポイント！

なすやトマトを
ピザっぽく
したこと！

野菜たっぷりの中華風かきたま汁

材料と分量(2人分)

糸かぼちゃ	5g
春雨(乾)	10g
レタス	2枚
人参	1/6本
玉ねぎ	1/8個
卵	2個
A 水	300cc
固形スープ	1/2個
塩	適量
酒	適量
しょうゆ	適量
しょうが(せん切り)	適量
片栗粉	小さじ1
・エネルギー	120kcal
・塩分	1.2g
・野菜量	約40g

＊＊作り方＊＊

- ①糸かぼちゃを熱湯でくずす。春雨は熱湯でかために茹でてザルに上げ、冷水にくぐらせて3cm長さに切る。
- ②レタスを1cm幅に切る。人参は細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、しょうがと②の野菜を加えて軟らかくなるまで煮る。
- ④③に①の春雨と糸かぼちゃを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤卵を溶きほぐして④の鍋に入れ、煮立つ寸前に火を止め、フタをして1分おき、半熟状に火を通す。



細木 健太さん 高校2年生
(雲南市 大東町)

料理の
エキ・アピール
ポイント！

朝から栄養満点の
野菜がたっぷり入った
スープです。

島根」料理コンクール 応募レシピ

ごを使った朝食1品メニュー～



雲南いきいきプラン活動標語は「野菜たっぷり、朝食しっかり」です。どれも工夫をこらした素晴らしい作品です。野菜もとれるので、朝食のメニューの参考にご活用ください。他の季節の野菜に代えてもいいですよ。

県最終審査入賞作品～親子部門～

納豆そぼろ丼

わが家の
一流シェフ
大賞

材料と分量(2人分)

納豆(タレ付き)	1/2パック
ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/8個
卵	1個
ご飯	茶碗2杯
のり	少々
白ごま	小さじ1
じゃこ	大さじ1
しょうゆ	少々
ごま油	小さじ1
・エネルギー	390kcal
・塩分	1.0g
・野菜量	約20g

作り方

- 野菜はすべて粗みじん切りにする。
- フライパンにごま油を入れて熱し、野菜を炒め、しんなりしたらじゃこ、納豆も加える。
- 納豆に付いているタレ、しうゆ少々で味をつけ、卵を溶いて混ぜる。
- ご飯の上にのせ、白ごま、もみのりを散らしてできあがり。

大多和智美さん・日子さん親子
(松江市)



料理の
エキ・アピール
ポイント!

この一皿で、野菜もたんぱく質もカルシウムも入っているので栄養たっぷい。忙しい朝でも手早くできあがり朝ごはんが食べられます。

※ ご飯の量は普通の茶碗1杯で栄養価を計算しています。

お母さんの知恵袋

島根食育
推進協議
会長賞

材料と分量(2人分)

キャベツ	50g
ピーマン	1個
しいたけ	1枚
じゃが芋	20g
にんじん	20g
ハム	2枚
とろけるチーズ	20g
ご飯	約220g
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々
ケチャップ	少々
・エネルギー	370kcal
・塩分	1.2g
・野菜量	約60g

作り方

- 材料をすべて細切りにしボールに入れる。
- ①にマヨネーズ、とろけるチーズ、塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- オープンシートにご飯、その上に野菜をのせ、卵を割り入れる。
- シートを包み、レンジで3分加熱すればできあがり。食べる前にケチャップを添える。

大谷信恵さん・涼太朗さん親子
(大田市)



主食・主菜が一度にとれるメニューです。味はもちろんですが、「何が入っているのかな?」と自分で包みを開けることで楽しめるおまけ付きです。

※ ご飯の量は普通の茶碗1杯で栄養価を計算しています。

みなさんは朝食を食べていますか？

子どもの実態



*1・6、3歳児 県母子保健集計システム（H17年度）

*小・中・高校生 未成年者の喫煙等についての調査（II）

大人の実態



*県 健康長寿しまね中間評価

*全国 平成16年国民健康・栄養調査

1歳半すでに5%近いお子さんが欠食をしており、年齢が上がるにつれ、その割合も増加しています。親子でもう一度朝食の大切さを確認してみませんか？



目標 平成22年までに 子ども0%、20歳代15%以下、30歳代0%（島根県）

県最終審査入賞作品～学生部門～

夏野菜のまめなご飯ピザ

わが家の
一流シェフ
大賞

斎藤 はるなさん 高校3年生
(浜田市)

材料と分量(2人分)

ご飯	茶碗2杯
オクラ	4本
なす	中1本
山芋	中1/2本
マヨネーズ	適量
ミニトマト	6個
枝豆（茹でたもの）	12粒
とろけるチーズ	適量

作り方

- ① ご飯をお皿に丸く平らにのばす。
- ② ①のご飯にマヨネーズを塗る。
- ③ なす、山芋、オクラ、ミニトマトをそれぞれ輪切りにして、順番にご飯の上にのせていく。
- ④ マヨネーズを塗り、とろけるチーズをのせ、220℃のオーブンで10分間焼く。
- ⑤ 焼けたら上に枝豆をのせて出来上がり。



料理の
工夫・アピール
ポイント!

ピザ生地のかわりにご飯を使って作りました。15分もあれば作ることができますので、忙しい朝にぴったりです。5種類の野菜がこれ一つで摂ることができます。マヨネーズとチーズは相性がいいので、それを味わってほしいです。

このパンフレットに関するお問い合わせ先

雲南圏域健康長寿しまね推進会議（事務局 島根県雲南保健所健康増進グループ）

TEL：0854-42-9636