

実践編 ステップ1

主食(ごはん・パン)を食べよう!



おにぎり

きんぴらやひじきの煮物をごはんに入れて混ぜる

はさむ



おにぎらず  
のりを敷いたごはんを具はさんで包む

混ぜる



のせる



のっけ丼

納豆とおくら、とろろ芋をごはんの上にのせる



ピザトースト

ハム、玉ねぎ、トマト、ピーマンなどをのせ、ケチャップをかけ、チーズをのせて焼く。

パンにのせて、焼く



じゃこトースト

ちりめんじゃこ、マヨネーズ、チーズを混ぜて、パンにのせて焼く。



和風トースト

ツナ・千切りキャベツ・マヨネーズを混ぜて、パンにのせ、チーズのりをかけて焼く。



実践編 ステップ2

主食にもう1品(汁物)プラスしよう!



みそ汁の作り方(4人分)

- 鍋にだし汁(600ml)を入れる。(下記参照)
- 好みの野菜などの具材を入れて煮立たせる。
- みそ(大さじ2)を溶き入れる。



野菜は1小鉢分(70g)入れよう!  
だし150mlに対してみそ大さじ1/2杯弱(8g)

卵、豆腐や野菜などを入れて、具だくさんの汁物にすると、主菜と副菜の入ったおかずになります。

スープの作り方(4人分)

- 鍋に水600ml、顆粒コンソメ(小さじ3)、好みの野菜などの具材を入れて、煮立たせる。
- 具材が煮えたら、塩・こしょうを加える。



水150mlに対して顆粒コンソメ小さじ3/4(2g)(固形コンソメ1/3個強)

いりこだしのとり方

水 600ml  
いりこ 10尾

～前日の夜～

容器に水を入れ、いりこを浸し、冷蔵庫で一晩おいたら出来上がり。



簡単な具リスト



鹿児島版インスタントみそ汁「茶節(ちゃぶし)」はいかが?

《材料》～1人分～  
みそ 大さじ1/2  
かつお節 1P(2g)  
わかめ 少々  
しょうが 少々  
ねぎ 少々  
お湯 150ml



お椀にみそと具を入れて、お湯を注ぐ。

実践編 ステップ3

栄養バランスを考えて食べよう!



バランスのよい朝ごはんは、元気に1日をスタートしよう!



主食 ごはん

ごはんは冷凍しておくと、食べたい時にレンジで加熱すれば、すぐに準備できます。3ページのごはんには合うトッピングを合わせても。



フライパンひとつで

便利グッズで簡単調理♪

主菜 サバの味噌マヨネーズ焼き

《材料》～4人分～  
サバ 4切れ  
みそ 大さじ2・1/3  
マヨネーズ 大さじ1・2/3  
酒 大さじ1  
さとう 大さじ2・1/3  
深ネギ 1/3本(30g)  
にんじん 1/4本(40g)  
しめじ 1P(80g)  
生姜 少々

《作り方》  
① 調味料を合わせ、味噌だれを作る。  
② 野菜は、せん切りにする。  
③ フライパンにクッキングシートをしき、魚を置き、野菜、きのこをのせる。その上に味噌だれをかける。蓋をして弱火で15分蒸し焼きにする。

副菜 温野菜サラダ

野菜を一口大に切って、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで加熱する。



主食 ロールパンサンド

パンに好みの具をサンドしてアレンジ。

野菜を切ったり、茹でたり、前日の下ごしらえで段取り上手!

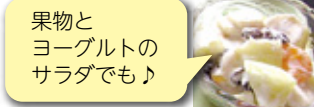
主菜 オーフンオムレツ

《材料》～4人分～  
卵 6個  
牛乳 大さじ2  
塩 小さじ2/3  
こしょう 少々  
ハム 4枚  
ミニトマト 6個  
ほうれん草(茹で) 1/4わ(40g)

《作り方》  
① 卵はわりほぐし、具は食べやすい大きさに切る。  
② 全ての材料を混ぜ合わせる。  
③ フライパンにクッキングシートをしき、上に②を流し入れる。中火で2分焼き、さつと混ぜ、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。

副菜 スープ

実践編ステップ2の汁物に牛乳やスキムミルク、豆乳を加えて、変化をつけても。



果物とヨーグルトのサラダでも♪

酢がめちゃんの朝ごはんナビ

朝ごはんを毎日おいしく食べるための話をしていくよ!



今日の元気は朝ごはんから!

朝ごはんを食べるとこんな良いことが♪

免疫力アップ

肥満・低栄養予防

集中力アップ

便秘改善

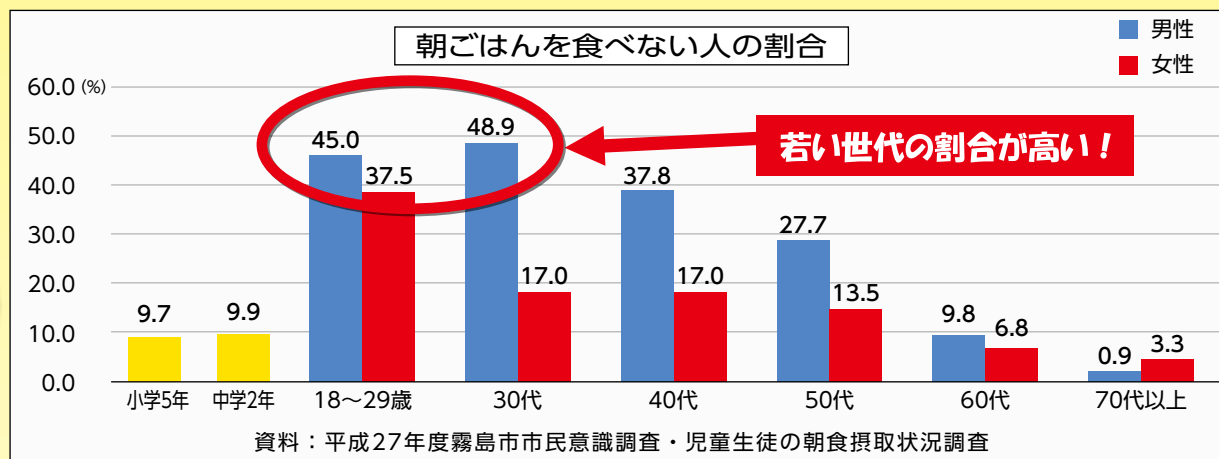
元気に過ごせる

毎日ハッピー!

霧島市では、朝ごはんを食べない人が増えているよ!!



これは、大変だ～!



朝ごはん診断

朝ごはん診断をしてみよう!

当てはまるものを選んで次のページへ進んでみよう!



コーヒーのみ…何も食べていない

食べない派 ①へ

お菓子を食べる

お菓子派 ②へ

何か食べる

食べる派 ③へ



朝ごはんを食べないと...

体温が上がらないので、血めぐりが悪く、体を元気に動かせない!

脳にエネルギーが行かず、集中力や記憶力が低下し、仕事や勉強の能率が下がる!

太りやすくなる!

栄養不足になり、貧血などになりやすい!

朝になったら起きる、夜になったら眠たくなるといった体のリズムがくずれ!

胃腸に刺激がなく便秘がちになる!

朝ごはんを食べていない人は胃腸に朝食の習慣をつけよう!

まずは、少量の飲み物・汁物からはじめよう



すぐに準備ができて、食べやすいものをプラスしよう



スタート

慣れてきたら...

食べない派の人は、食事や習慣をかえると、朝ごはんを食べたくなるよ〜♪



夜の食事を変えてみよう

夕食は腹八分に、寝る2~3時間前までとする

夜遅くや寝る前に食事をすると消化が悪くなり、朝起きた時に胃が重く、食欲がわきません。眠りも浅くなります。



勉強や仕事で、夕食が遅くなる人は? 夕方に炭水化物を含むごはんやパンを食べる「分食」がおすすめです。夕食の食べすぎや血糖値の上昇を防ぐことができます。



早寝早起きの習慣にかえてみよう

① 朝起きたら、すぐに朝日を浴びる

朝日をあびると、体内リズムが整い、朝は目覚めやすく、夜は眠りにつきやすくなります。



② スマホやパソコンの使用は寝る1時間前までとする

液晶画面からのブルーライトを夜に浴びると、睡眠障害を引き起こします。



③ 夜10時~12時には寝て、睡眠時間をしっかりとる

夜10時~夜中2時は、体の成長や修復、免疫力アップに関係する成長ホルモンが活発に出ます。また、睡眠時間をしっかりとることで、脳が記憶の整理を行います。



お菓子や菓子パンは朝ごはんにはなりません!



お菓子や菓子パンは砂糖や油が多いため、朝ごはんの代わりになりません。

お菓子を食べている人は主食(ごはん・パン)を食べよう!



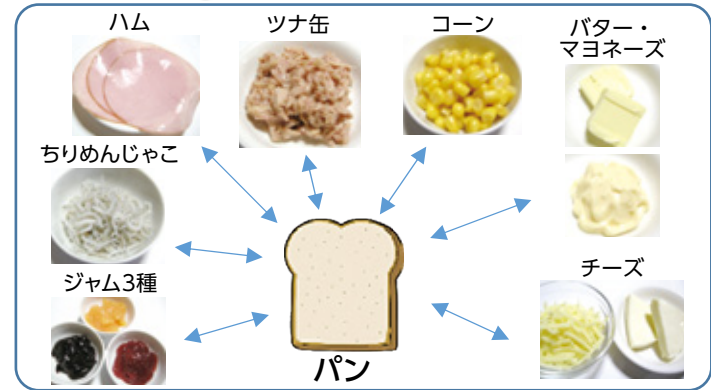
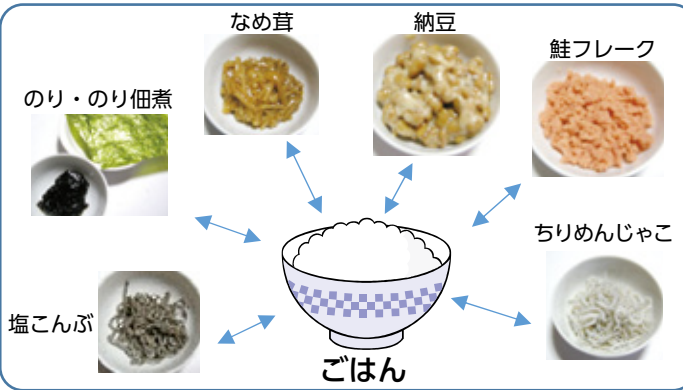
ごはんやパンにすると、ゆるやかに血糖値が上がるので、腹もちが良く、集中力もアップします。そのため、朝ごはんに最適です。

ステップ1

お菓子派の人は、ごはんやパンにトッピングしてみよう!



飲み物を添えよう! (牛乳、野菜・果物ジュース)



食べる派のあなたは色々な食品を組み合わせて食べよう!

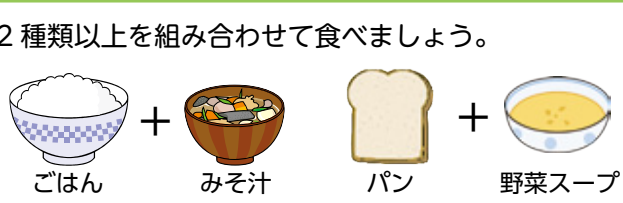
**主食** 体と脳にエネルギーを補給する  
ごはん・パン 芋・めん類

**主菜** 体温を上げて体を目覚めさせる  
卵・大豆製品 魚・肉

**副菜** 体の代謝をよくする  
野菜・海藻 きのこと

**牛乳乳製品** **果物**

主食のみの人はもう1品をプラスしよう!



食べている人は栄養バランスを考えて食べよう!



ステップ2

ステップ3

食べる派の人は、食品を組み合わせて、栄養バランスばっちりの朝ごはんを食べよう!

朝ごはんの品数が多いほど、勉強の成績や仕事の能率が良く、幸せ度も高いというデータがあるよ!



準備しておく便利な食品	主食 (ごはん・パン・芋・めん類)	主菜 (卵・大豆製品・魚・肉)	副菜 (野菜・海藻・きのこ)	果物	牛乳乳製品
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>パン</li> <li>シリアル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵</li> <li>納豆、豆腐</li> <li>ちりめんじゃこ、ツナ缶、サバ缶、鮭フレーク</li> <li>ハム、ソーセージ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生で食べられる野菜 (トマト・レタス・きゅうりなど)</li> <li>野菜ジュース</li> <li>のり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ヨーグルト</li> <li>チーズ</li> </ul>