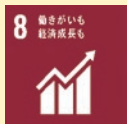


# 食べるとイイこと朝ごはん！

## 朝ごはんを食べて、SDGsに貢献！

「食」は、栄養だけではなく、「環境」、「経済」、「社会」など様々な分野と関係しているため、より良い食生活に向けた取組は、持続可能な社会をつくることにつながります。

例えば、朝ごはんを毎日食べることで、学習意欲の向上や働く人の生産性も向上し、地域の教育活動の活性化や経済、産業の発展が期待できます。



参考

国際連合広報センターHP  
「SDGsとは」



## 6月は食育月間です。毎日食べよう！朝ごはん

一時的な精神的ストレスがかかる状況での

# ストレス緩和 睡眠の質向上

ヤクルト史上最高密度の「乳酸菌 シロタ株」を含んでいます。



宅配商品

機能性表示食品  
(製品・成分評価)

〈乳製品乳酸菌飲料〉100ml

届出表示:本品には乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は国の許可を受けたものではありません。

人も地球も健康に  
**Yakult**

札幌ヤクルト販売株式会社/札幌市中央区大通西6丁目 大通公園ビル

〈商品のお申込み・お問合せは〉☎0120-01-8960 (受付時間 9:30~16:00 土・日・祝日を除く)

こちらのリーフレットは札幌市広告事業により作成しています。

札幌市保健所健康企画課 TEL 011-676-5156



簡単・おいしい！

# 朝ごはんレシピ



朝から元気に活動するために、朝ごはんを食べることはとても大切です。今回ご紹介するレシピは、時間がない朝にも簡単に準備ができる料理ばかりです。朝ごはんを毎日しっかり食べて、元気な1日を過ごしましょう♪



作り方は  
中面へ

## 朝ごはんを食べるメリット

### 食事の栄養バランス

朝ごはんを食べると、1日の栄養バランスがとりやすくなります。

### 心の健康

朝ごはんを食べた人の方が、朝ごはんを欠食した人と比べて、ストレスを感じにくい場合が多いという報告があります。

### 生活リズム

幼児から高校生ままでを対象とした研究では、朝ごはんを食べる習慣のある人の方が、朝ごはんを欠食する人と比べて、早寝・早起きの良好な生活リズムが身についている人が多いことがわかっています。

### 学力・学習習慣・体力

朝ごはんを毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しています。

参考

農林水産省 HP  
「朝食を毎日食べると  
どんないいことがあるの？」



## 栄養バランスのよい朝ごはんにするために

朝ごはんを食べていない方や、よりよくしたい方は、少しずつステップアップしてみましょう！

STEP 上がるほど、  
栄養バランスアップ！

### STEP まずは何かを食べる

1 おにぎりやパンなどの主食の他、バナナなどの果物、牛乳や野菜ジュースなどの飲み物から始めてもOK！

### STEP 2 主食+主菜を組み合わせる

ごはん+納豆、食パンとゆで卵など。

### STEP 3 主食+主菜+副菜をそろえる

ごはん+納豆と具だくさんみそ汁、食パンとゆで卵とサラダなど。

#### 主食

ごはんやパン、麺など。  
炭水化物を多く含み、  
体を動かすエネルギーの  
もとになる。

#### 主菜

メインとなるおかず。  
肉や魚、卵、大豆製品などで  
主にたんぱく質を多く含み、  
体を構成するもとになる。

#### 副菜

主に野菜や海藻、きのこなどを  
使ったおかず。ビタミン、  
ミネラル、食物繊維を多く含み、  
体の調子を整える。

## レシピ1 豆腐とオクラののっけ丼

主食

主菜



1人分の栄養価  
エネルギー 334kcal  
食塩相当量 0.9g

### 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包んで、軽く水切りをして1cm角に切る。オクラに塩(分量外)をまがして塩もみし、表面のうぶ毛を取ってからゆで、輪切りにする。
- 器にご飯を盛り、豆腐、オクラ、揚げ玉、かつお節をのせ、しょうゆをかける。

◇「冷凍オクラ」でカット済のものを使うと、より手軽に作ることができます！

## レシピ2 レンジで簡単♪ピクルス

副菜

### 材料(4人分)

にんじん…………… 1/2本(100g)  
だいこん…………… 1/10本(100g)  
きゅうり…………… 1本(100g)  
水…………… 1/3 カップ(70g)  
酢…………… 大さじ3(45g)  
砂糖…………… 小さじ1(3g)  
塩…………… 小さじ1/2(3g)  
ローリエ…………… 1枚  
赤唐辛子(輪切り)… お好みで少量  
にんにく(スライス)… お好みで少量



1人分の栄養価  
エネルギー 22kcal  
食塩相当量 0.3g

### 作り方

- 耐熱容器にAの調味料を合わせる。
- 野菜は食べやすい大きさに切り、①の耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- 時々混ぜながら冷まし、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。30分～1時間くらいたってからが食べ頃。

- ◇ 食べる前日に作っておくと、味がなじんでより美味しくなり、忙しい朝に便利です。清潔な密閉容器に入れて冷蔵庫で保存し、2～3日で食べきるようにしましょう。
- ◇ 野菜はパプリカやセロリ、かぶなどでもOKです！

## レシピ3 ふわと3卵のほうれんそうスープ

主菜

副菜

### 材料(2人分)

冷凍ほうれんそう… 100g  
卵…………… 1個  
シュレッドチーズ… 15g  
(ピザ用チーズ)  
A 水…………… 2カップ(400g)  
鶏ガラスープの素… 小さじ1(3g)  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々



1人分の栄養価  
エネルギー 73kcal  
食塩相当量 1.3g

### 作り方

- 卵を溶き、チーズを加えて混ぜておく。
- 鍋にAを煮立たせ、冷凍ほうれんそうを加え、塩、こしょうで調味する。
- ①を少しずつ流し入れ、卵がふわっと浮いてきたら火を止める。