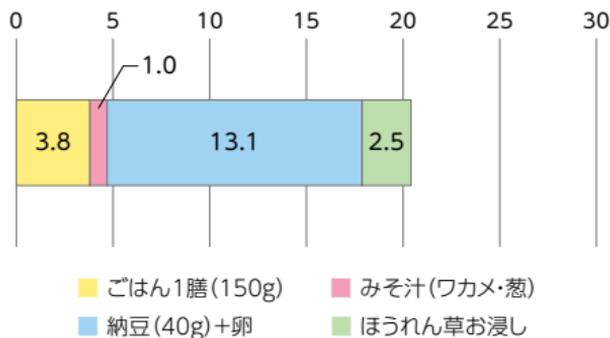


たんぱく質は、1日を通して均等に摂取すると、体たんぱく質の合成がより高まります。

朝昼夕の偏りを無くすように、1食で20gを目指しましょう。

朝たんメニュー たんぱく質20.4g

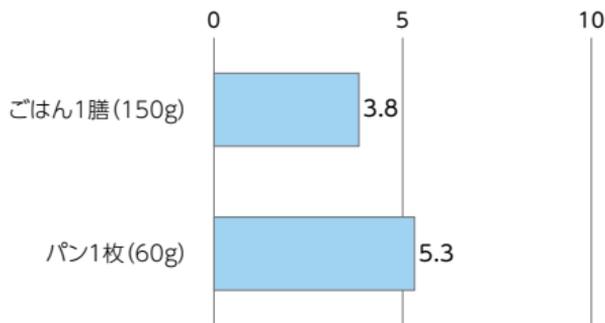


まいにち朝たん

「ごはんを少なめに…」と主食を避けて
いませんか?ごはんやパンでもたんぱく
質は摂れます。

しかし、主食だけでは足りません。
主食とたんぱく質のおかずが必要です。

主食1食分のたんぱく質量(g)



まいにち朝たん

朝ごはんの準備について

その1 悩まず、メニューの固定化

ごはんの時は、みそ汁+納豆+野菜
パンの時は、目玉焼き+野菜スープ

その2 前の日からの準備

野菜を切っておく。
冷凍で保存、レンジかトースター
で温める。
夕食に汁物、おかずを多めに作る。

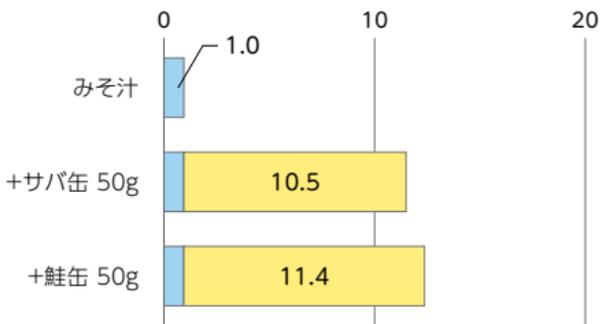
その3 ワンプレートで片づけを簡単に

ごはん(おにぎり)やパンと一緒に
おかずを一皿に盛り付ける。

まいにち朝たん

たんぱく質の摂取量は、少なすぎても生活習慣病の発症や心身の活力低下、運動パフォーマンスの低下につながります。朝食のたんぱく質は20g摂取をめざしましょう。

みそ汁にプラスしてたんぱく質UP↑



🍴 食改さんのアイデア

まいにち朝たん

🍴 納豆チャーハン(2人分) 🍴

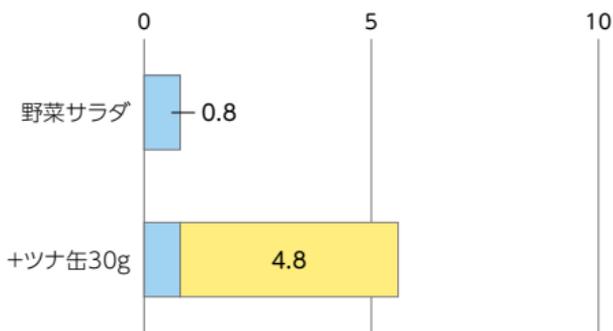
- ①卵2個をボウルに入れ溶きほぐし、冷やごはん300g入れて、軽く塩・コショウをする。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉40gを炒め、①を加えて炒める。
- ③②に納豆1パック、桜エビ大さじ1、刻んだネギを入れ、塩、コショウで味を調える。



★高校生が考えたレシピ

まいにち朝たん

野菜サラダにツナ缶をちょい足し



茹で卵やチーズ、
茹で大豆などの
利用もあり

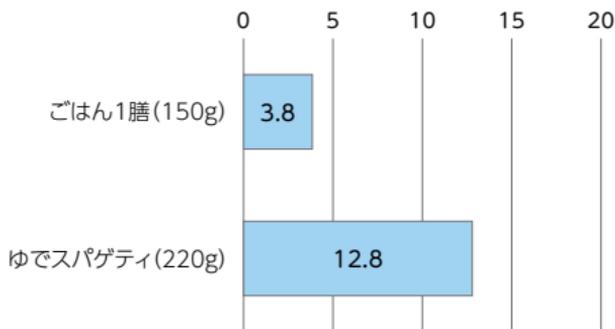


🍴 食改さんのアイデア

まいにち朝たん

麺は固ゆでにして、冷水で手早く冷やす。
油を絡めて、冷凍用保存袋で保存する。
解凍はレンジで。
具材やソースと和える。

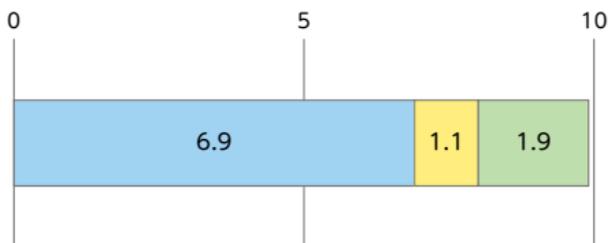
主食1食分のたんぱく質量



◎ 大学生のアイデア

まいにち朝たん

バナナスムージー



■ 牛乳 (コップ1杯 200ml)

■ バナナ 1本

■ きな粉 (大さじ1 5g)

朝食でたんぱく質が不足している時、
時間がない時には、牛乳
か豆乳を飲みましょう。



まいにち朝たん

鶏ハム

- ①耐熱用のビニール袋に鶏むね肉1枚を入れ、砂糖大さじ1、塩小さじ1の順にすり込む。
- ②ビニール袋の空気を抜き、口を閉め、さらにもう1枚ビニールに入れて口を閉める。
- ③鍋に水を入れ、②を入れて、火にかける。沸騰したら30分弱火で加熱し、蓋をして火を止め、そのまま20分余熱で火を通す。
- ④包んだまま冷蔵庫に入れて冷やす。

※サラダ、薄く切ってそのまま、ごはんにのせて鶏丼に!

まいにち朝たん

 味卵 

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、卵をお玉にのせ、そっと入れ、6分間茹でる。
- ②茹で上がったら、冷水にとって、殻をむく。
- ③めんつゆなどで、好みに味付ける。

※1日置くと味が染みて美味しい
※茹で卵の保存は、2～3日程度

 食改さんのアイデア

まいにち朝たん

おにぎらず

- ①ラップを広げ、焼きのりをのせ、その上に、軽くお茶碗1/2杯程度のごはんを真ん中に広げ、塩をふる。
- ②ごはんの上にお好みの具をのせる。
- ③具の上に、お茶碗1/2程度のごはんをのせ、軽く塩をふり、焼きのりを四角に折りたたみ、とじ目を下にしてなじむまでおき、半分に切る。

具材の組み合わせ

焼肉+レタス、ハム+卵、鮭+きゅうり

◎ 大学生のアイデア

まいにち朝たん

加工食品や乾物、冷凍食品で朝の忙しい時に時短となります。

冷凍ポテトは、ふだん、とりづらい芋類が手軽にとれるので、みそ汁におすすめ。

ウインナーやベーコン、ハムをお好みで加えると、和風スープみたいで美味しい。具材が温まったら、味噌を溶き入れます。



まいにち朝たん

オススメ!卵焼きアレンジ3パターン!

その1 ちくわとネギをみじん切りにして、
卵液に混ぜあわせ、焼く

その2 ロースハムをみじん切り、溶いた卵
にマヨネーズを混ぜ合わせ焼く。
ケチャップとパセリを添える

その3 ひき肉状の大豆ミートを、卵液に
混ぜ焼く。

まいにち朝たん

冷凍で仕込んでおく

パンの上に具材をのせて、ラップで包み、
冷凍庫へ。

時間がある時に作っておくと、朝は焼く
だけ、ラク!



まいにち朝たん

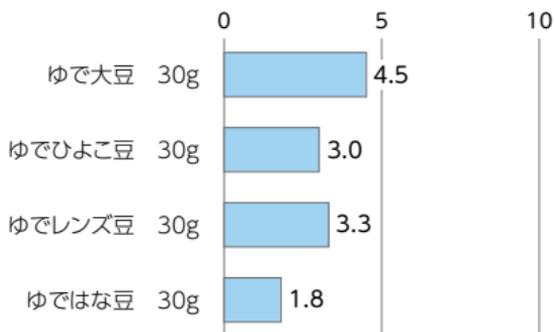
和風タコライス(2人分)

- ①玉ねぎ100gをあらみじん切りにする。
砂糖、酒各大さじ1/2、しょうゆ、トマトケチャップ各大さじ1は合わせておく。
- ②フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを炒め、豚ひき肉100gを加えて炒める。
ミックスビーンズ、おろしにんにく、生姜、調味料を入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ③お皿にごはんを盛って、②、レタス、ミニトマト、細切りチーズを飾る。

※豚そぼろの作り置きは、ごはんとパンのどちらも使えて便利。

まいにち朝たん

スープにちよい足したんぱく質量UP↑



動物性と植物性のたんぱく質を一緒にとると筋肉の合成率が高まります。
例えば、肉と大豆製品など。

🍴 食改さんのアイデア

まいにち朝たん

しゃけちらし寿司

- ①炊いたごはんに酢・砂糖・塩で酢飯を作る。
- ②しゃけフレークを入れ、混ぜる。
- ③白ごまをふりかけて完成。

※のりで巻いても美味しい。

★高校生が考えたレシピ

まいにち朝たん

 豚しゃぶ肉と野菜の
レンチン蒸し 

- ①前日に、耐熱皿に野菜を広げてラップをかけて、冷蔵庫に入れておく。
- ②朝、ラップをはずし、野菜の上に、豚肉をのせ、ラップをかけ直して、電子レンジで加熱する。
- ③熱いうちに好みのドレッシング、ポン酢、めんつゆで和える。



★高校生が考えたタレ

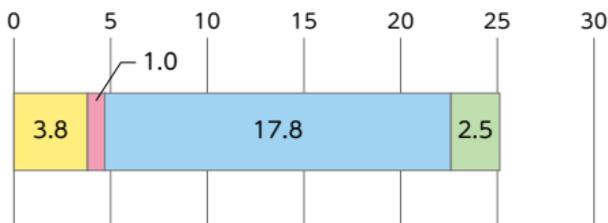
梅干しは種を除いて、包丁でたたき、青じそ、白ごま、しょうゆ、白だしを混ぜる

まいにち朝たん

魚のタンパク質は、アミノ酸スコアが100と高く、良質で体内に吸収されやすいことがわかっています。

魚の油には体内時計をリセットする効果もあり、朝食に適した優秀なタンパク源といえます。

昭和の朝ごはん たんぱく質は25.1g



■ ごはん1膳(150g)

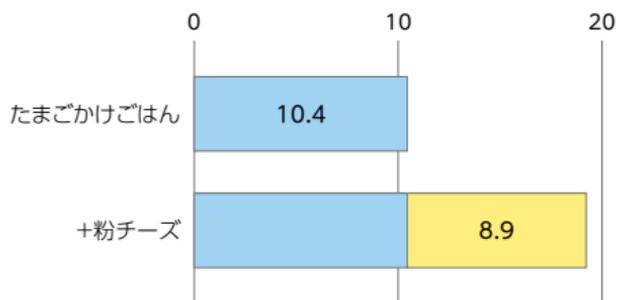
■ みそ汁(ワカメ・葱)

■ 焼き魚(鮭)

■ ほうれん草お浸し

まいにち朝たん

最強! たまごかけごはん

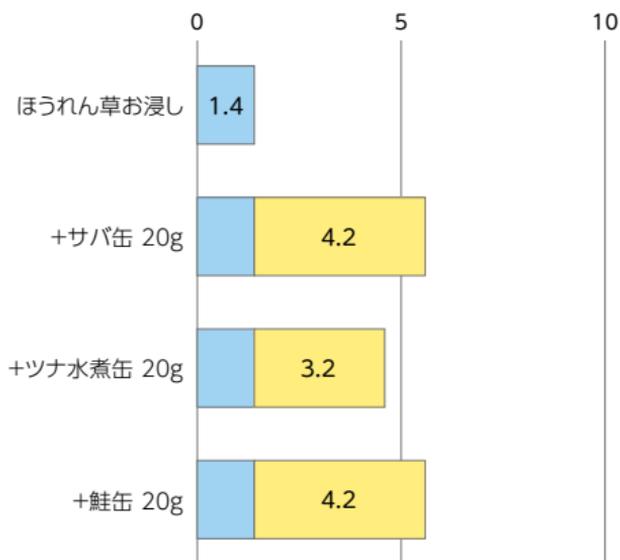


削りカツオ (1袋 3g)
いりごま 大さじ1
粉チーズ 大さじ2



まいにち朝たん

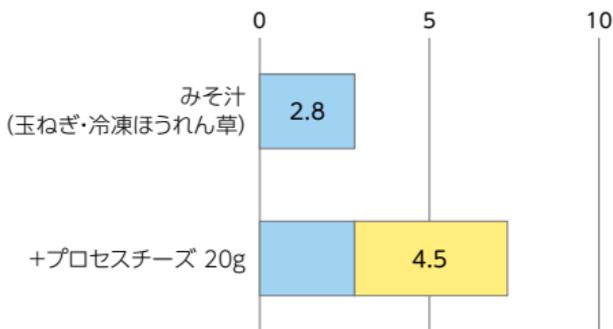
茹で野菜のおかずにちよい足し



まいにち朝たん

チーズを常備して、食べやすい大きさに切って加えると、たんぱく質もお手軽にとれます。

みそ汁にちよい足し
チーズでたんぱく質UP↑



まいにち朝たん

🍴 マヨ玉チーズトースト 🍴

パン(6枚切り1枚)の上にスライスチーズ1枚をのせ、マヨネーズで囲むように外側に壁を作り、その中に卵1個をのせて、オーブントースターで焼く。

※マヨネーズの量を控えると、カロリーを抑えて作れます。



★高校生が考えたレシピ

まいにち朝たん

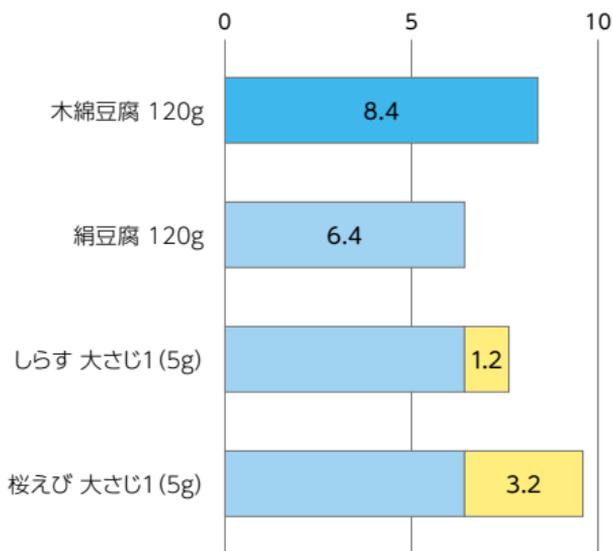
 レンジでつくる 
カレーうどん

- ①油揚げや長ネギは細切り。しめじはほぐし、カレールウ1/2片は細かく刻む。
- ②小ねぎは小口切りにする。
- ③大きめの耐熱容器に①、めんつゆ大さじ1、冷凍うどん一袋を入れて軽くラップをして電子レンジ600W 6分加熱する。
- ④③に熱湯を加えて全体がなじむように混ぜ合わせ、さらに1分加熱する。
- ⑤丼に入れ、温泉卵、小葱を添える。

※チーズをのせても美味しい。

まいにち朝たん

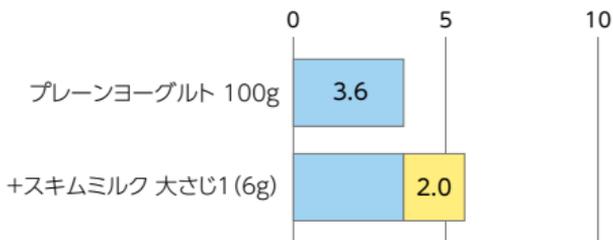
冷奴にちょい足したんぱく質UP



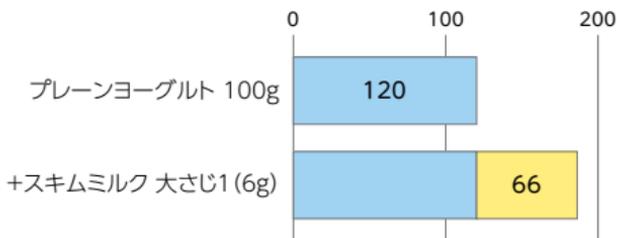
 食改さんのアイデア

まいにち朝たん

ヨーグルトにちよい足したんぱく質UP↑



カルシウム (mg) もUP↑



🍴 食改さんのアイデア

まいにち朝たん

オーバーナイトオーツ

夜に、オートミール30g、牛乳50ml
お好みで、ヨーグルト、砂糖、塩少々を混ぜ
合わせて冷蔵庫に入れる。

朝、ナッツやきなこ、すりごま、豆や果物
(ドライフルーツも良い)をトッピング
牛乳の他、豆乳やアーモンドミルクなどで
作っても美味しい。

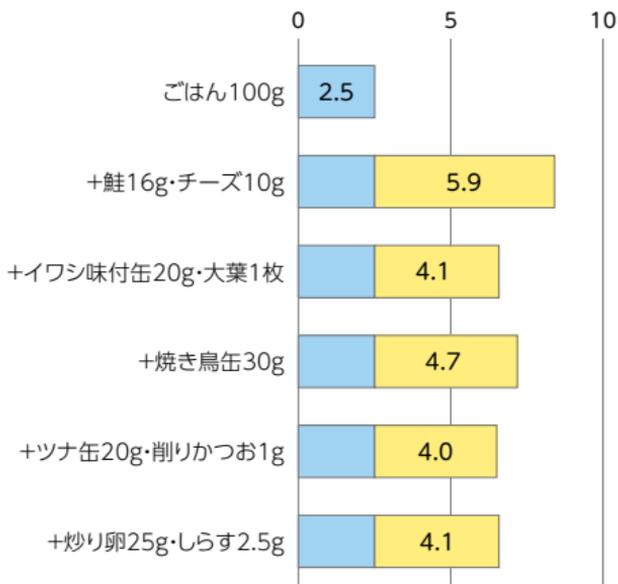
※暑い夏の日も、これなら食べられるかも。

※オートミールのドロドロ感は、好みで水量
を増やしてOK!

◎ 大学生のアイデア

まいにち朝たん

おにぎりの具材にたんぱく質食品を加える



まいにち朝たん

リメイクアイデア6!

- その1 **ロコモコ丼**
ハンバーグに目玉焼きをのせる。
- その2 **ポテサラトースト**
ポテトサラダをパンにのせて焼く。
- その3 **焼きそばに薄焼き卵をのつける。**
- その4 **肉じゃがを卵でとじる。**
- その5 **ひじき煮を卵焼の具にする。**
- その6 **カレードリア**
ごはんにかレーとチーズをのせて、オーブンで焼く。

🔪 食改さんのアイデア

まいにち朝たん

🍴 パンドック 🍴

トースターで軽く焼いた食パン(6枚切り)
1枚の上にちぎったレタス10gと、プロセスチーズ10g、焼いたソーセージ40g
をのせて挟む。
お好みで、ケチャップやマスタードをかける。

※ソーセージの他、魚肉ソーセージや豆腐
バーでも良い



★ 高校生が考えたレシピ

まいにち朝たん

中央区ホームページで、簡単に作れて、不足しがちな野菜たっぷり、ほっこりした気持ちになれるあったかい汁物「菜幸の1杯」のレシピを公開中！
菜幸の1杯とごはんがあれば、栄養のバランスはバッチリです。
ぜひ、お試しください。

菜幸の1杯レシピ

<https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/saikounoippai.html>



まいにち朝たん

朝からたんぱく質を摂取することで、夜の睡眠の質が向上することが分かっています。

たんぱく質に含まれるアミノ酸のトリプトファンが体内で変化して、夜になる頃にはメラトニンというホルモンに変化し、深い睡眠が促されると言われています。

また、たんぱく質に含まれるアミノ酸そのものにも、体内時計を整えて生活リズムをよくしたり、集中力を高めたり、精神を安定させる働きがあることが発見されています。

たんぱく質は、1日のスタートに欠かせない栄養素といえるでしょう。

日めくり式アイデア集第6弾「まいにち朝たん」は、中央区の食育推進のためにご協力いただいている多くの方から、楽しいアイデアをいただいてまとめたものです。

イラストは北星学園中学高等学校の生徒さんにご協力いただきました。

みなさんが楽しく健康づくりをしていくために役立てていただけると幸いです。



※このアイデア集は、疾病や食物アレルギー等で制限のある方にもお勧めするものではありません。