Let's Have Breakfast
朝ごはんを食べよう!

1日をスタートさせるには、朝ごはんが大切です。しかし、朝から時間をかけて調理するのは大変という方も多いのではないでしょうか。鍋や包丁をできるだけ使わず、身近な材料を器に入れて、電子レンジで加熱するだけの手軽な汁物とごはんを紹介します。

包丁いらず!混ぜるだけ!
カラフルごはん

【1人当たりの栄養価】　エネルギー：338kcal　食塩相当量：0.4g

【材料2人分】

米	1合	鮭フレーク	大さじ3
ミックスベジタブル	60g	バター	小さじ1

【作り方】

1. 炊飯器に米と1合の目盛りに合わせた水を入れ、ミックスベジタブルを加えて炊飯する。
2. 炊きあがったら、鮭フレークとバターを加えて混ぜる。

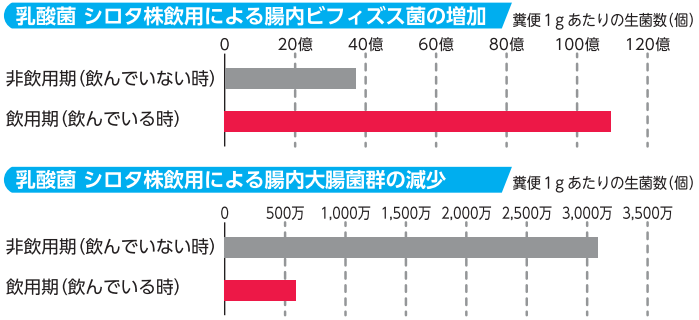
※ お好みでこしょうをふってもおいしいです。

アレンジポイント

鮭フレークをほぐしたサラダチキンに替えるとチキンライスになります。さらに卵を使ってオムライスにすることもできます。ミックスベジタブルのほか、冷凍枝豆でもおいしくできます。

毎年6月は食育月間。朝ごはんを習慣に!

良い菌を増やし、悪い菌を減らす、乳酸菌 シロタ株が400億個。[1本80mlあたり]



出典：「腸内フローラと食餌」(光岡知足編)、学会出版センター、p85-104(1994)
方法：健常人10名に乳酸菌 シロタ株100億個以上を4週間継続飲用させた。

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)

食べるとイイこと!朝ごはん!

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	幼児から高校生までを対象とした研究では、朝ごはんを毎日食べる人は早寝、早起きの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？」 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-2.html

札幌市民は、朝食を食べない人が多い・・・？

H28 札幌市健康・栄養調査によると、20～40歳代は、3～4人に1人が朝食を毎日は食べていない傾向にあります。朝ごはんを食べない理由には、「時間がない」があげられました。朝ごはんを食べるためには、早めに起きることも大切。就寝前にブルーライトを浴びると寝つきが悪くなるので、就寝前はできるだけ携帯電話やスマートフォン、パソコンの使用を控え、早寝・早起きの生活リズムを整えていきましょう。

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 011-622-5151

SAPPORO

さっぽろ市
02-F06-21-779
R3-2-582

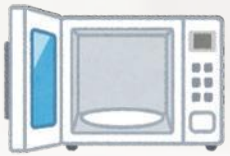
カンタン！充実！朝ごはんのポイント

お手軽食材を用意しよう！

パンやパックごはん、卵、納豆、サラダチキン、缶詰、ミニトマト、野菜ジュース、インスタントのスープ、ヨーグルト、牛乳など、すぐに食べられるものを用意しておくと、手軽に朝ごはんが食べられます。

時短でカンタン♪ 調理は電子レンジを活用して、器ひとつで完成！

器ひとつに具材を色々入れて、電子レンジで加熱するだけで朝ごはんを準備することができます。
フライパンや鍋などの調理器具を使わずに作ることで、洗い物の手間が省けます。
また、電子レンジで加熱している間は手が空くので、他のこともでき、時間を有効に使うことができます。その際は、上記のお手軽食材や冷凍野菜があると便利です。
野菜を数種類とたんぱく質を多く含む食材(肉、魚、卵、大豆製品)を組み合わせると、栄養バランスが整いやすくなります。



ステップアップ！朝ごはん

バランスの良い食事は主食・主菜・副菜をそろえることです。
段階的に「主食・主菜・副菜をそろえる」習慣を作っていきましょう。
さらに、果物や牛乳・乳製品を取り入れると、より栄養バランスが整います。

主食…ごはん、パン、めん類など　**主菜…肉、魚、卵、大豆製品など**　**副菜…野菜、きのこ、海藻など**

ステップ１

まずは何かを食べてみよう！

ごはん、パンなどの主食、バナナやヨーグルト、牛乳から始めても OK！

ステップ２

２品に増やしてみよう！

主食＋主菜を組み合わせる
ごはん＋納豆
食パン＋ゆで卵　など

ステップ３

３品そろえてみよう！

主食＋主菜＋副菜を組み合わせる
納豆ごはん＋具だくさんみそ汁
食パン＋目玉焼き＋サラダ　など

火を使わずに カンタン！充実！朝ごはんレシピ

野菜モリモリ！

朝のおめざめスープ

【1 人当たりの栄養価】　エネルギー：181kcal　食塩相当量：1.7g

【材料 2 人分】

ウインナー(15g)・・・	4 本	トマトジュース・・・・・・	200ml
冷凍野菜ミックス・・・・（200g 程度）	1 袋	コンソメスープの素・・（顆粒）	小さじ 1･1/2
冷凍フライドポテト・・・	8 本	水・・・・・・・・・・・・・・	100ml

【作り方】

1. 器に、ウインナー（破裂しないようにフォークで穴をあけておく）、冷凍野菜ミックスと冷凍フライドポテト、トマトジュース、コンソメスープの素、水を入れる。
2. ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）で 8 分ほど加熱する。

※　食塩入りのトマトジュースを使う場合は、スープの素の量を調整してください。

アレンジポイント

ウインナーをサラダチキンや豆（加熱済のもの）に替えたり、早ゆでマカロニを加える等、いろいろなバリエーションを楽しめます。加熱時間は器・具材によって調整しましょう。

サバみそ煮缶で味付け！

サバと野菜の豆乳みそ汁

【1 人当たりの栄養価】　エネルギー：171kcal　食塩相当量：1.0g

【材料 2 人分】

サバみそ煮缶・・・・・・・	100g	豆乳・・・・・・・・・・・・	200ml
マイタケ・・・・・・・・・・・・	80g	和風だし(顆粒）・・	小さじ 1/2
※固い部分があれば、包丁で切る。		水・・・・・・・・・・・・・・	100ml
冷凍ほうれん草・・・・・・	80g		

【作り方】

1. 器に、サバみそ煮缶（汁を切る）、ほぐしたマイタケ、冷凍ほうれん草、和風だし、水を入れる。
2. ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）で 5 分加熱する。
3. 電子レンジから出して、豆乳を加え、15 秒ほど加熱する。

※　お好みでおろししょうがを入れてもおいしいです。

アレンジポイント

サバみそ煮缶を、サケやあさりの水煮缶で代用することもできます（その場合はみそを加えます）。