

朝食で元気な1日のスタートを!

朝ごはんのことを英語で「Breakfast」といいます。
Break は「中止する」、Fast は「断食・絶食」という意味。つまり、朝ごはんは「夜の断食状態を中止して食をとる」ということなのです。

どうして朝ごはんが必要なの?

- ・朝ごはんは1日の元気の源。
- ・睡眠中に下がった体温を上げて、体を動かしやすい状態にする。
- ・脳を動かすエネルギーの基のブドウ糖の供給。

つまり、朝ごはんを食べないと...

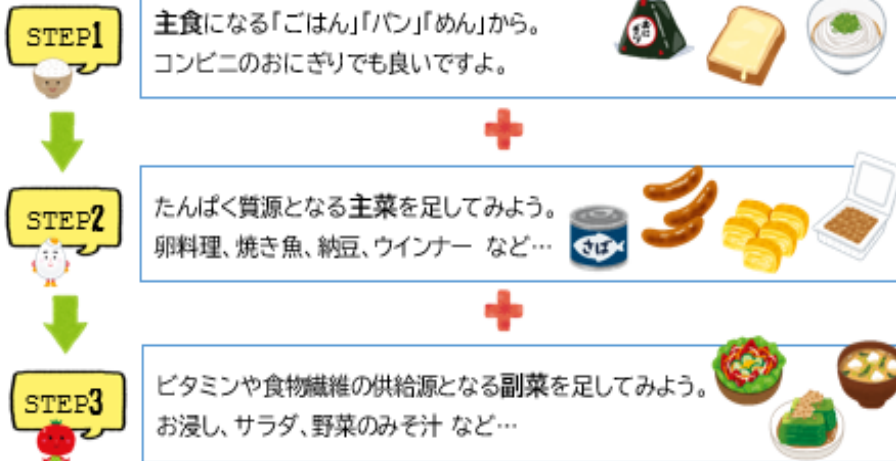
体がエネルギー不足になってイライラしたり、ボーっとしたり...
集中力や判断力、記憶力なども低下してしまうのです。

そんな体を目覚めさせてくれるのが朝ごはん。

朝ごはんをしっかり食べると、ブドウ糖が補給され、活発に動くことが出来るようになります。
また、昼ごはんや夜ごはんを食べすぎてしまう事による肥満も防ぐことが出来ます。

でも、朝は食欲がなくて...

まずは、簡単に食べられるものから始めましょう。



東区マスコットキャラクター「タッピー」

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

タッピーの健康ランチ

●本日の献立●

- ・ごはん
- ・白身魚のフライ 和風タルタルソース
- ・もやしと油揚げのみそ汁
- ・ネバネバサラダ
- キャロットゼリー●

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	643kcal(ｷｯｶﾘｰ)	500~650 kcal(ｷｯｶﾘｰ)
脂質エネルギー比*	25.6%	25 %程度
食塩相当量	2.9 g	3.0 g 程度
野菜の量	113 g	100 g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。
☆食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

《本日の栄養価》

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
ごはん	250	4.0	0.5	2.4	0	0
白身魚のフライ 和風タルタルソース	252	19.4	13.8	1.0	1.7	43
もやしと油揚げのみそ汁	45	3.5	2.8	0.9	0.9	35
ネバネバサラダ	44	1.4	1.2	1.1	0.3	10
キャロットゼリー	52	0.4	0	1.0	0	25
合計	643	28.7	18.3	6.4	2.9	113

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

お問い合わせ先
東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



さっぽろ市
02-Q03-23-169
R5-2-106

【主食】ごはん 160g

【主菜】白身魚フライ 和風タルタルソース

【材料(2人分)】

白身魚	80g×2切れ
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
★白ワイン	大さじ1
水	大さじ1
パン粉	10g
サラダ油	大さじ1
レタス	40g
パプリカ(赤・黄)	各20g
〈和風タルタルソース〉	
ゆで卵	1個
万能ねぎ	2本
マヨネーズ	大さじ1強
ポン酢しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① 白身魚に塩・こしょうをふる。
- ② ゆで卵は粗みじん切り、万能ねぎは小口切り、レタス、パプリカはせん切りにする。
- ② ★の材料を混ぜ、①につけてパン粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、③を入れて揚げ焼きにする。
- ④ 和風タルタルソースの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 皿にレタス、パプリカ、③を盛り付け、ソースをかけて仕上げる。

【汁物】もやしと油揚げのみそ汁

【材料(2人分)】

もやし	70g
油揚げ	14g
だし汁	300cc
みそ	小さじ2

【作り方】

- ① 油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。もやしは長ければ食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にだしを沸かし、もやしと油揚げを入れて煮る。
- ③ みそを溶き入れる。

【副菜】ネバネバサラダ

【材料(2人分)】

オクラ	2本
長いも	80g
なめこ	12g
青じそドレッシング	大さじ1
削り節	適量

【作り方】

- ① オクラはサッとゆでて輪切りにする。長いもは小さい短冊切りにする。なめこはサッとゆでる。
- ② ボウルに①、ドレッシング、削り節を入れ、和える。

【デザート】キャロットゼリー

【材料(2人分)】

にんじん	50g
砂糖	小さじ2
オレンジジュース(果汁100%)	80ml
粉寒天	1g
砂糖	小さじ2
水	100ml

【作り方】

- ① にんじんは煮えやすい大きさに切り、ひたひたの水で煮る。軟らかくなったら砂糖を加えてさらに煮て、ミキサーにかける。
- ② 粉寒天と水を鍋に入れてよく混ぜ、火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして、2～3分煮立たせてから砂糖を入れる。
- ④ あら熱をとってから、オレンジジュースと①を混ぜて型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

東区まるごと健活宣言



今回のタッピーの健康ランチは、
7月12日(水)の予定です！

食に関する情報は、東保健センターホームページをご覧ください。

東区 食に関する情報コーナー 検索

