

# 朝ごはんで元気な1日のスタートを!

朝ごはんを食べないと、体がエネルギー不足になってしまい、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います。

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のが朝ごはん。

朝ごはんをしっかりと食べると、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ぎます。



## 朝ごはんを食べる習慣がない方は…

まずは、1品でも食べるようにしてみましょう!!



まずは、主食になる「ごはん」「パン」「めん」から。コンビニのおにぎりでも良いですよ。



たんぱく質源となる主菜を足してみよう。卵料理、焼き魚、納豆、ウインナーなど…



ビタミンや食物繊維の供給源となる副菜を足してみよう。お浸し、サラダ、野菜のみそ汁など…

めざすはバランスの良い食事!!

## 朝はなかなか作る時間がないという方は…

調理しなくても食べられるものがあると、とても便利。

組み合わせることで、バランスも良くなります。

出来るところから  
やってみよう♪

■ トースト + サラダチキン + カット野菜サラダ

■ シリアル + ミニトマトや果物



# タッピーの健康ランチ

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。

## 11月のメニュー

海鮮あんかけ丼  
マカロニサラダ  
生姜入りきのこスープ  
きなこヨーグルト



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により一部変更することがあります。

## 《本日の栄養価》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	604kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	21.9%	25%程度
食塩相当量	2.9 g	3.0 g 未満
野菜の量	167 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。

## 【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



02-Q03-25-103  
R7-2-75

## 【主食・主菜・副菜】海鮮あんかけ丼

### 【材料(2人分)】

ご飯	320g
シーフードミックス	140g
うずら卵水煮	2個
白菜	160g
人参	20g
玉ねぎ	1/4個
きくらげ	1g
絹さや	4枚
A	鶏ガラ顆粒 大さじ1/2
	酒 小さじ2
	水 100cc
	塩・こしょう 少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

### 【作り方】

- 白菜はそぎ切り、人参は短冊切り、玉ねぎはくし切りにする。きくらげは水で戻しておく。絹さやは筋を取って色よく茹でておく。
- フライパンにAを煮立て、シーフードミックスを加え、色が変わったら、絹さや以外の①うずら卵を順に加える。
- 白菜が柔らかくなったら一旦火を止め、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。再び弱火で加熱し、とろみをつけて、ごま油を加えて香りをつける。
- 器にご飯を盛り、③をかけ、絹さやを飾る。

### 【作り方】

- マカロニは表示の通りに茹でて冷ます。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。きゅうりは輪切りにし、塩少々(分量外)をふり、しんなりさせる。ロースハムは半分に切り、せん切りにする。
- 水気を切った①をマヨネーズとレモン汁で和える。

## 【副菜】マカロニサラダ

### 【材料(2人分)】

マカロニ(乾)	30g
きゅうり	30g
玉ねぎ	5g
ロースハム	15g
マヨネーズ	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2

## 【汁物】生姜入りきのこスープ

### 【材料(2人分)】

しめじ	30g
えのきたけ	30g
人参	40g
おろししょうが	10g
ごま油	小さじ1/2
水	300cc
鶏ガラ顆粒	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/3
塩・こしょう	少々

### 【作り方】

- しめじは石づきを取り、ほぐす。えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切る。人参は長さ5cm位のせん切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、しょうがと人参を炒め、きのこを加えて炒める。
- 水と顆粒鶏ガラスープを加えて煮込む。
- きのこと人参に火が通ったら、オイスターソースを加え、塩、こしょうで味を調える。

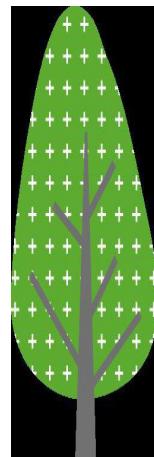
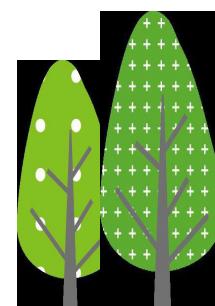
## 【デザート】きなこヨーグルト

### 【材料(2人分)】

無糖ヨーグルト	160g
きなこ	大さじ2/3
はちみつ	小さじ2

### 【作り方】

- ヨーグルトにはちみつを混ぜ。きなこをかける。



次回のタッピーの健康ランチは  
12月10日(水)の予定です