

朝ごはんは元気で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!!

STEP1

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。



STEP2

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…



STEP3

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。

■ 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

出来るところから
やってみよう!



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】

- ①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。
- ②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。
- ③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。

- ④器にご飯を盛り、③をかけ、絹さやを飾る。

【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	大さじ1
レモン果汁	小さじ1/2

【作り方】

- ①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。
- ②水気を切った①をマヨネーズとレモン汁で和える。

【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】

- ①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。
- ②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。
- ③水と顆粒鶏ガラスープを加えて煮込む。
- ④きのこ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。

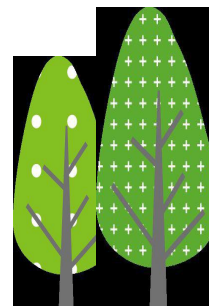
【デザート】きなこヨーグルト

【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】

- ①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

