

朝ごはんは元気の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...

STEP1

まずは、**主食**になる「ごはん」「パン」「めん」から。

まずは、1品でも
食べるようにして
みましょう!



STEP2

たんぱく質源となる**主菜**を足してみよう。



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。



朝なかなか作る時間がないという方は...

■ ご飯 + 缶詰 + 野菜のお惣菜

■ シリアル + ミントマトや果物

■ トースト + サラダチキン + カット野菜サラダ

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!



タッピーの健康ランチ



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。

● <<本日の献立>>

- ご飯
- 鮭のしそ巻きフライ
- ジャがいものカレー炒め
- のっぺい汁
- 果物

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	627kcal(約400kcal)	500~650 kcal(約400kcal)
脂質エネルギー比*	27.9%	25 %程度
食塩相当量	2.9g	3.0g 程度
野菜の量	139g	100g 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)
ご飯	250	4.0	0.5	2.4	0	0
鮭のしそ巻きフライ	258	17.7	14.9	1.7	1.5	71
じゃがいものカレー炒め	53	1.1	2.2	5.0	0.1	13
のっぺい汁	40	2.3	1.7	1.4	1.3	55
果物(キウイフルーツ)	26	0.5	0.1	1.3	0	0
合計	627	25.6	19.4	11.8	2.9	139

※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



【主食】ごはん 160g

【主菜】鮭のしそ巻きフライ

【材料(2人分)】

鮭(甘塩)	120g(2切れ)
酒	小さじ2
青しそ	4枚
小麦粉	大さじ1
卵	1/2 個
パン粉	1/2 カップ
揚げ油	適量

(付け合わせ)

キャベツ	80g
ミニトマト	4 個
和風ドレッシング	小さじ1

【作り方】

- ① 鮭は皮と骨を取り、2等分にして酒をふり、10 分程度おく。キャベツは千切りにしておく。
- ② 鮭の水分をふき、青しその葉を巻く。
- ③ 卵を溶いて、小麦粉と混ぜる。
- ④ ②に③、パン粉の順につけ、170℃の揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ 皿に盛り、千切りにしたキャベツとミニトマトを添え、ドレッシングをかける。

【汁物】のっぺい汁

【材料(2人分)】

だいこん	80g
にんじん	20g
こんにゃく	30g
干しいたけ	1個
油揚げ	10g
さやいんげん	10g
だし汁	300cc
＋しいたけ戻し汁	
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1/3
片栗粉	小さじ 1
水	適量

【作り方】

- ① だいこんとにんじんはいちょう切りにする。
こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯に通す。
干しいたけは水につけて戻し、千切りにする。(戻し汁はとっておく)
油揚げは細切りにする。
さやいんげんは2cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁と干しいたけの戻し汁を入れ、だいこん、にんじん、こんにゃく、干しいたけを入れて煮る。
- ③ ①の油揚げとさやいんげんも加えて煮て、塩としょうゆで調味する。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れて煮立て、とろみをつける。

【副菜】じゃがいものカレー炒め

【材料(2人分)】

じゃがいも	1個
ピーマン	1/2 個
油	小さじ1
カレー粉	小さじ 1/2
塩	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは細切りにして水にさらしておく。ピーマンは縦に千切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、しっかり水気をきったじゃがいもとピーマンを中火で炒める。
油がまわったら弱火にし、水(分量外)を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ③ 蓋を取って水分を飛ばし、カレー粉、塩を加えて混ぜる。

【デザート】果物 (キウイフルーツ)

東にまるごと健活宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
7月10日(水)の予定です！

