

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。



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」

《本日の献立》

- ・ごはん
- ・根菜入りつくね焼き
- ・春キャベツのみそ汁
- ・きゅうりの梅和え
- ・ごまプリン

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。

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	622 kcal (キロカロリー)	500~650 kcal (キロカロリー)
脂質エネルギー比※	29.5%	25 %程度
食塩相当量	2.4 g	3.0 g 程度
野菜の量	170 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。
☆献立で掲げるメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

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(160g)	250	4.0	0.5	2.4	0	0
根菜入りつくね焼き	188	13.8	10.4	2.0	1.0	80
春キャベツのみそ汁	44	3.4	2.1	1.4	0.9	40
きゅうりの梅和え	26	1.1	1.4	0.8	0.4	50
ごまプリン	114	4.0	6.0	0.7	0.1	0
合計	622	26.3	20.4	7.3	2.4	170

※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-Q03-22-412
R4-2-334

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。

STEP1

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...



【主食】ごはん 160g

【副菜】根菜入りつくね焼き

【材料(2人分)】

鶏ひき肉	140g
しょうゆ	小さじ 2/3
A { 酒	小さじ 2
片栗粉	小さじ 1
ごぼう	20g
にんじん	20g
長ねぎ	20g
油	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
〈付け合わせ〉	
リーフレタス	3枚
水菜	10g
ミニトマト	4個

【作り方】

- ① ごぼう、にんじん、長ねぎはみじん切りにする。ごぼうはあく抜きし、水気を切る。
- ② ボウルに鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
4等分し、小判型に成形する。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて中火で両面を焼いて火を通し、しょうゆ、みりんを加えてからめるように焼く。
- ④ 食べやすい大きさにちぎったリーフレタスを敷き、③を盛り、水菜とミニトマトを添える。

【汁物】春キャベツの味噌汁

【材料(2人分)】

キャベツ	80g
油揚げ	10g
えのきたけ	20g
だし汁	300cc
みそ	12g

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、えのきたけは石づきを取って3cm位に、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら①を加えて煮る。
- ③ 火が通ったらみそを溶き入れる。

【副菜】きゅうりの梅和え

【材料(2人分)】

きゅうり	1本
梅干し	10g
ごま油	小さじ 1/2
炒りごま	小さじ 1/2
かつお節	1g

【作り方】

- ① きゅうりはジップ付き保存袋に入れ、麺棒でたたいてひびを入れ、ひと口大にほぐす。
- ② 梅干しは種を取り除き、①にちぎって入れる。
- ③ 残りの材料を加えて混ぜ合わせ、全体に味がなじんだら器に盛りつける。

【デザート】ごまプリン

【材料(2人分)】

練りごま(黒)	12g
牛乳	120cc
砂糖	大さじ 2
粉ゼラチン	2g
水	大さじ 1

【作り方】

- ① 粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋に練りごま、牛乳、砂糖を入れ、中火で混ぜながら沸騰直前まで温める。
- ③ 火を止め、①を加えてよく溶かす。
- ④ あら熱がとれて、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

次回のタッピーの健康ランチは、
5月11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

