

バランスの良い朝ごはんの3ステップ!

バランスの良い食事は健康的な食事の基本となります。朝時間がない方も、3ステップで栄養バランスを整えましょう。

ステップ1

まずは何か 食べることから

ごはん、パンなどの主食、
バナナやヨーグルト、牛乳
から始めてもOK!



ステップ2

主食+主菜を 組み合わせる

ごはん+納豆
食パン+ゆで卵
など



ステップ3

主食+主菜+副菜を 組み合わせる

納豆ごはん+具だくさんみそ汁
食パン+目玉焼き+サラダ
など



朝ごはん食べるとこんないいこと!

朝ごはんを食べることで体温が上がり、活動の準備が整うほか、胃腸も動いて便通が良くなり、体の内側からキレイに! 特に筋肉を作る「たんぱく質」は、筋肉量を増やしてエネルギーを消費しやすくするだけではなく、満腹感が得られて間食を抑える効果も期待でき、理想の体型づくりには不可欠です!

「たんぱく質」はキレイの秘訣!

コラーゲンは体の「たんぱく質」の約1/3を占めていて、お肌のハリやツヤを保つのにとても重要! 不足すると筋肉が弱って、たるみやシワの原因に…。髪や爪も「たんぱく質」でできているので、朝ごはんでも、肉や魚、卵、大豆などを食べて、「キレイ」をキープしよう!



朝ごはんを ダブル習慣を!!



頭と体を目覚めさせる朝ごはん。バランスの良い朝ごはんは、健康面だけではなく、見た目にも良い影響が! あなたに合った方法で、毎日の朝ごはん生活を続けましょう。



20~30歳代では35%以上も! /

札幌市民は「朝食を毎日食べない人」が多くいます
(令和4年札幌市健康・栄養調査)

アスリートもしっかり朝ごはん!



トップアスリートも朝ごはんを大切にしています。高いパフォーマンスを維持するために欠かせない食事だからです。手軽なレシピを紹介していますので、ぜひ皆さんも朝ごはんを食べて、ウェルネスな毎日を送りましょう!

レシピが
裏面に!



＼ 夕食を多めに作って朝らくちん！／

王道！シャウエッセンのポトフ



調理例は4人前です

材料(2人分)

シャウエッセン 6本
お好みのカット野菜(野菜炒め用など) 1袋
コンソメスープの素(固形) 1個
水 300mL
塩・こしょう 適量

【1人分の栄養価】

・エネルギー 334kcal ・たんぱく質 12.2g ・食塩相当量 2.4g

・一度にたくさん作って翌日の朝ごはんにおすすめのメニュー！

ポイント

- ・冷凍野菜ミックスでも作れます！
- ・にんじん、キャベツ、たまねぎなどのお好みの野菜を食べやすい大きさにして使用しても◎

作り方

- ①鍋に野菜、コンソメスープの素、水を入れて火にかける。
- ②野菜がやわらかくなってきたら、シャウエッセンを加え、3分ほど煮込む。
- ③塩・こしょうで味をととのえて完成。

＼ 洗い物は最小限！／

レンジでねぎ塩豚丼

主食・主菜・副菜がそろって
栄養バランス◎レシピ



調理例は2人前です

材料(1人分)

ごはん 1人分
豚肉(薄切り) 100g
長ねぎ 1/2本
千切りキャベツ お好みで
キムチ お好みで

【1人分の栄養価】

・エネルギー 583kcal ・たんぱく質 23.5g ・食塩相当量 2.3g

A

塩 ひとつまみ
こしょう 少々
ごま油 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
レモン汁 小さじ1/2

・レンジで調理ができるので、加熱の間は出かける準備ができる一品です。

ポイント

- ・Aのたれを市販の焼き肉のタレなどに変えるとより簡単にアレンジできる◎
- ・豚肉や長ねぎは調理ばさみでカットすると、洗い物がより少なくなります！

作り方

- ①耐熱容器に食べやすい大きさにカットした豚肉、薄切りにした長ねぎ、Aをいれて、全体をかき混ぜる。
- ②①にふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで3分加熱する。一旦取り出し、全体を混ぜたら、再度、2分ほど様子をみながら具材に火が通るまでしっかり加熱する。
- ③器にご飯を盛り、千切りにしたキャベツと②を盛る。キムチを添えたら出来上がり。

＼ ワンハンドでいただきます！／

シャウエッセンとチーズのみそマヨナーン

ナーンは
食パンに変えても
おいしくいただけます！



材料(1人分)

ナーン 1枚
シャウエッセン 2本
チーズ 大さじ2
ミニトマト 2個

【1人分の栄養価】

・エネルギー 401kcal ・たんぱく質 15.0g ・食塩相当量 2.7g

A

マヨネーズ 小さじ2
みそ 小さじ1
はちみつ(なければさとう) 小さじ1
パセリ 適量

・マヨネーズにみそとはちみつを加えてコクと甘みのあるまろやかなソースに！

ポイント

- ・ソースをぬり、具材をのせて焼くだけの簡単レシピ！
- ・サラダやくだものを添えると、栄養バランスアップ！

作り方

- ①Aを混ぜ合わせソースを作る。
- ②ナーンに①をぬり、シャウエッセン、輪切りにしたミニトマト、チーズをのせトースターで3分焼く。
- ③パセリをふりかける。

日本ハム栄養管理栄養士が解説！

「たんぱく質」は、幸せの素！？



たんぱく質は、筋肉だけでなく心臓や血管など、体のあらゆる組織を構成する大切な栄養素です。運動能力や日常生活、そして心の健康にも影響を与えます。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンなどの神経伝達物質の材料にもなり、幸福感や安定した心を保つのに欠かせません。動物性たんぱく質は必須アミノ酸が豊富で、筋肉や骨に良く、植物性たんぱく質は食物繊維が豊富で腸内環境を整えます。バランスよく摂取して、エネルギーギッシュな毎日を送りましょう！

さっぽろウェルネスプロジェクト
の情報はこちら



札幌市の
食育情報はこちら

