

今、朝ごはんを食べていない人は…

✓ すぐに食べられるものを用意しておく

封をあけるだけ、器にあけるだけなど、すぐに食べることができる食品を常備しておきましょう。

✓ 献立を定番化する

献立を毎朝考えるのは大変ですが、「定番化」することで考える時間を減らし、習慣化しやすくなります。

✓ 前日の夜に準備しておく

夜のうちに次の日の朝食を用意しておけば、朝に準備する手間が省けます。

✓ 通勤途中で購入する

通勤途中のコンビニなどで朝食を購入し、職場などで食べる。

パン、シリアル
チーズ、魚肉ソーセージ
カット野菜、カットフルーツなど



ツナおにぎりとサラダ、レタスサンドと
サラダチキンなどを選ぶと、
主食・主菜・副菜をそろえられます！



6月は食育月間です

毎日食べよう！朝ごはん

1日を元気に過ごすために、朝ごはんを食べることはとても大切です。

しかし、札幌市が行った調査では、「時間がない」などの理由から、欠食している人が多くいることが分かりました。今回は、缶詰や冷凍野菜を使用した、簡単でおいしく作ることができるレシピをご紹介します。



朝ごはんも食べるメリット

食事の栄養バランス

朝ごはんを食べると、1日の栄養バランスがとりやすくなります。

心の健康

朝ごはんを食べる習慣のある人の方が、朝ごはんを欠食した人と比べて、ストレスを感じにくい場合が多いという報告があります。

生活リズム

幼児から高校生までを対象とした研究では、朝ごはんを食べる習慣のある人の方が、朝ごはんを欠食する人と比べて、早寝・早起きの良好な生活リズムが身についている人が多いことがわかっています。

学力・学習習慣・体力

朝ごはんを毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果がいくつか報告されています。

参考：農林水産省HP 「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」



一時的な精神的ストレスがかかる状況での

ストレス緩和 睡眠の質向上

ヤクルト史上最高密度の「乳酸菌 シロタ株」を含んでいます。



宅配商品

機能性表示食品
(製品・成分評価)

〈乳製品乳酸菌飲料〉100ml

届出表示：本品には乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は国の許可を受けたものではありません。

人も地球も健康に
Yakult

札幌ヤクルト販売株式会社／札幌市中央区大通西6丁目 大通公園ビル

＜商品のお申込み・お問合せは＞ ☎ 0120-01-8960 (受付時間 9:30～16:00 土・日・祝日を除く)

こちらのリーフレットは札幌市広告事業により作成しています。

（札幌市ウェルネス推進部ウェルネス推進課）
TEL 011-211-3516

SAPPORO



さっぽろ市
02-F08-25-977
R7-2-740

ツナとトマトの和えうどん



1人分
エネルギー 302kcal
食塩相当量 2.8g

【材料・1人分】

- ・冷凍うどん …………… 1袋(200g)
- ・ツナ水煮缶 …………… 1/2缶(35g)
- ・ミニトマト …………… 5個
- ・刻みねぎ …………… 適量
- ・めんつゆ(ストレート) …… 大さじ4
- ・おろししょうが …………… 少々
- ・ごま油 …………… 小さじ1

小さなお子さんには、誤嚥・窒息を
予防するため、ミニトマトは小さく
切りましょう。

【作り方】

- ①冷凍うどんは袋の指示どおりに電子レンジで加熱し、
解凍する。冷水でしめ、水気を切っておく。
- ②ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- ③めんつゆにおろししょうがとごま油を入れ、混ぜる。
- ④うどんとツナ缶、ミニトマトを和え、③と刻みねぎを上からかける。

★もっとお手軽に!

冷凍うどんを電子レンジで加熱し、ねぎやかつお節をのせ、めんつゆをかけるだけでもおいしく
いただけます。さらに納豆や卵をのせると、バランスもよくなります◎

簡単♪親子丼



1人分
エネルギー 451kcal
食塩相当量 1.8g

【材料・1人分】

- ・やきとり缶(たれ味) …… 1缶
- ・ごはん …………… 茶碗1杯分
- ・カット野菜 …………… 適量
(キャベツや大根の千切りなど)
- ・温泉卵 …………… 1個
- ・のり …………… 適量

【作り方】

丼にごはんのカット野菜を盛り付け、
やきとり、温泉卵をのせ、最後にのりを
かける。

★温泉卵は、目玉焼きやゆで卵でもOK!

小さなお子さんには、誤嚥・窒息を
予防するため、のりは、もみほぐし、細かく
するなどし、食べやすくしましょう。

しらすと枝豆のトースト



1人分
エネルギー 299kcal
食塩相当量 1.6g

【材料・1人分】

- ・食パン(6枚切り) …… 1枚
- ・冷凍枝豆 …………… ひとつかみ
(30g程度)
- ・冷凍コーン …………… 大さじ1
- ・しらす …………… 大さじ2
- ・ピザ用チーズ …………… 大さじ2
- ・マヨネーズ …………… 大さじ1/2
- ・粗びき黒こしょう …… お好みで

小さなお子さんには、誤嚥・窒息を
予防するため、枝豆はほうれん草など
他の食材にしましょう。

消費者庁HP「硬い豆やナッツ類は
5歳以下の子どもには食べさせないで!」



【作り方】

- ①枝豆は解凍し、豆を取り出す。
- ②食パンにマヨネーズを塗り、枝豆、しらす、
コーン、ピザ用チーズをのせる。
- ③トースターに入れてチーズが溶けるまで4分程度焼き、
お好みで粗びき黒こしょうをふる。

★食材チェンジ

枝豆 : しそやねぎを散らす。カットされている冷凍ほうれん草でも◎
しらす : ハムやサラダチキン、ツナ水煮缶でも◎

栄養バランスのよい朝ごはんにするために

朝ごはんを食べていない方や、よりよくしたい方は、少しずつステップアップして、
栄養バランスを整えましょう。

牛乳や野菜ジュース
など、飲み物から
始めてもOK!



STEP 1 まずは何かを食べる

ごはん、パンなどの主食、
バナナやヨーグルト など



STEP 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



STEP 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



主食 : ごはん、パン、麺 など
主菜 : 肉、魚、卵、大豆製品 など
副菜 : 野菜、きのこ、海藻 など