

栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康(幸) 寿命プラス2歳!!

◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

朝食で生活リズムを整えましょう

朝食をとることで、体が目覚め、生活リズムが整います。できるだけ決まった時間に朝食をとるようにしましょう。

朝食を食べるメリット

①脳へのエネルギー補給

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

②肥満予防

朝食を抜くと、空腹の時間が続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり、昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにつながります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、血中の糖분을脂肪に換えて体のため込むことになり、太りやすくなります。

③便秘予防・解消

朝、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚めます。毎日、同じ時間に朝食をとることで排便習慣も整えやすくなります。



朝食をステップアップ

ステップ1

◎まずはそのまま食べられるものから始め、食べる習慣をつけましょう。

- ・ロールパン
- ・バナナ



ステップ2

◎手軽に食べられるものをもう1品加えてみましょう。

- ・おにぎり+味噌汁
- ・ロールパン+牛乳
- ・バナナ+ヨーグルト



ステップ3

◎主食+主菜+副菜で、栄養バランスも良くなります。ごはん+納豆+味噌汁

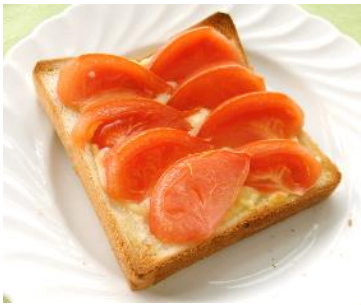


ロールパン+目玉焼き+サラダ



今月（令和4年5月）のメニュー

- ・（主食） フレッシュトマトのピザ風トースト
- ・（主食） ジャコ入りごはんピザ
- ・（主菜） すごもり卵
- ・（副菜） かんたんトマトスープ
- ・（おやつ） ヘルシー野菜マフィン



～今月は単品紹介です～

簡単に作れて、パン＋トマト、卵＋野菜などが同時にとれる朝食におすすめの料理です。具材を色々と変えることでアレンジも可能です。ぜひ朝食の1品に加えてみてください。

- ※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準（2020年版）を参考にあまり運動していない18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

(主食) フレッシュトマトのピザ風トースト

材料	分量 (2人分)
食パン (6枚切り)	2枚
バター	10g
にんにく	1/2片
とろけるチーズ	40g
トマト	1個 (120g)



作り方

- ① 食パンにバターをぬり、にんにくの切り口をすりつけてにおいをうつす。(やわらかくしたバターにすりおろしにんにくをまぜて、ガーリックバターを作っておいてもよい)
- ② ①にとろけるチーズをのせ、くし形に切ったトマトをならべて、オーブントースターで焼く。

※できあがりに、フレッシュバジルやブラックペッパーをちらしてもよい。

※たまねぎやピーマン、ハムやベーコン、ゆで卵などお好みの具材でアレンジを！

1人分栄養価	
エネルギー	259kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	10.9g
炭水化物	29.2g
カルシウム	144mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	1.4g

(主食) ジャコ入りごはんピザ

材料	分量 (2人分)
ごはん	200g
しらす干し	6g
葉ねぎ	6g
いりごま	小さじ4
かつお節	3g
カレー粉	小さじ2/3
とろけるチーズ	60g



作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにチーズ以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ オーブンシートを敷いた天板に、②を広げ、上にチーズをのせ、オーブントースターで焼く。チーズが溶ければ出来上がり。

1人分栄養価	
エネルギー	290kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	9.9g
炭水化物	36.0g
カルシウム	267mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	1.1g

(主菜) すごもり卵

材料	分量 (2人分)
キャベツ	80g
卵	2個
ミニトマト	4個
バター	10g
塩	1g
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1



作り方

- ① キャベツは、せん切りにする。ミニトマトは2つに切る。
- ② 器にキャベツをしき、バターをところどころにちらし、卵をおとす。卵が、破裂しないように卵黄の膜に爪楊枝で数箇所穴をあけておく。
- ③ ミニトマトをちらし、塩、こしょう、粉チーズをふって、ラップをして電子レンジで1分半から2分加熱する。

1人分栄養価	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	9.3g
炭水化物	4.8g
カルシウム	82mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.9g

(副菜) かんたんトマトスープ

材料	分量 (2人分)
キャベツ	40g
玉ねぎ	40g
ウインナー	2本
コンソメ	1/3個
トマトジュース (無塩)	1缶 (190ml)
水	1/2カップ
こしょう	少々



作り方

- ① 野菜、ウインナーはざく切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れて煮る。
柔らかくなったらこしょうで味をととのえる。

※ベーコンやお好みの野菜を入れてもよい。

※うどんやパスタを入れてもよい。

1人分栄養価	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	6.0g
炭水化物	6.6g
カルシウム	19mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	1.1g

おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。摂りすぎに注意しましょう。]

(おやつ) ヘルシー野菜マフィン

材料	分量 (5個)
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
ミックスベジタブル	150g
ロースハム	40g
アルミカップ (9号)	5個



作り方

- ① ハムはミックスベジタブルの大きさに合わせて切る。
- ② ボウルに卵を入れ混ぜる。ミックスベジタブル、ホットケーキミックス、ハムを加えてさっくり混ぜる。
- ③ アルミカップに流し入れ、オーブントースターで10分~15分焼く。

※チーズやお好みの野菜等を入れてもOK。

1人分栄養価	
エネルギー	123kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.9g
炭水化物	18.1g
カルシウム	31mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.5g