



おいしく食べて 生活習慣病予防 ～朝ごはんを食べよう～

【お湯だけ簡単みそ汁】

お椀でみそ汁

材料	1人分
みそ	小さじ2
かつお節	1P
カットわかめ	少々
切干大根	少々(3gくらい)
油揚げ	1/3枚(正方形)
ねぎ	少々
お湯	150cc

【作り方】

- ① お椀にみそ、かつお節、カットわかめをいれる。
- ② 切干大根、油揚げ、ねぎはそれぞれキッチンバサミでカットしてお椀に入れる。
- ③ 熱湯をお椀に注ぎ、混ぜてみそを溶かす。



献立例

- ・ご飯 お茶碗1杯
- ・納豆 1P
- ・お椀でカンタン味噌汁

栄養価(1人分)

エネルギー	430kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	6.3g
炭水化物	76.6g
食塩相当量	1.9g

【レンジで簡単スープ】

レンジでトマトスープ

材料	1人分
ブロッコリー	2～3房
トマトジュース	100cc
コンソメ	少々
粉チーズ	お好みで
粗びきコショウ	お好みで

【作り方】

- ① 耐熱のマグカップに食べやすく切ったブロッコリー、トマトジュース、コンソメを入れる。
- ② ふんわりとラップをして、レンジ600wで2分程加熱する。
- ③ お好みで粉チーズ、粗びきコショウを振る。

献立例

- ・ハムマヨトースト 1枚
- ・レンジでトマトスープ
- ・バナナ 1本

栄養価(1人分)

エネルギー	408kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	14.4g
炭水化物	60.6g
食塩相当量	2.3g



【のせるだけ簡単ボリュームごはん】

冷やっこごはん

材料	1人分
ごはん	150g
絹豆腐	1/3丁
揚げ玉	大さじ1
ねぎ	少々
卵	1個
かつお節	ひとつかみ
ポン酢	大さじ1

【作り方】

- ① 耐熱容器に卵を割り入れ、黄身をつまようじで数か所刺す。大さじ1杯の水を入れてふんわりとラップをかけてレンジ600wで40～50秒加熱する。
- ② お茶碗より少し大きめの器にご飯を盛り、その上にスプーンですくった豆腐、揚げ玉、ねぎ（キッチンバサミでカットしながら）をのせ、真ん中に①の卵を乗せる。
- ③ ②にかつお節をのせる。
- ④ ポン酢をかけて、全体を混ぜながらいただく。



献立例

- ・冷やっこご飯
- ・キムチ
- ・緑茶

栄養価（1人分）

エネルギー	478kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	12.2g
炭水化物	63.1g
食塩相当量	2.0g



毎日しっかり朝ごはんを食べよう

朝食を抜くと、空腹時間が長くなりすぎて、昼食でドカ食いしてしまったり、血糖値が急上昇したりして太る原因となることも。また、脳へのエネルギー源が不足して、「やる気がでない」「集中できない」まま午前中を過ごしてしまうことに。身体を目覚めさせ、元気に1日をスタートするためにも、朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。食べる習慣がないという人は、牛乳1杯、バナナ1本など手軽なものから始めてみてはいかがでしょうか。

ステップ1

まずはエネルギー源
主食を食べよう



脳のエネルギー源”ブドウ糖”は
主食からとろう！

ステップ2

たんぱく質をプラス
主菜を合わせよう



すぐ食べられる主菜（納豆、豆腐、卵、
ハム、ツナ缶等）を常備しておくとう便利！

ステップ3

野菜をとろう
副菜がそろえば
100点満点！



具だくさんの汁物は忙しい朝に
ピッタリの副菜です！

牛乳・乳製品や果物も
1日のどこかで適量をとろう



朝ごはんプラスしても
いいですね♪

元気に1日をスタート！

