

Let's start Morning Vegetable

# モーベジ!

## スタートガイド



太白区では「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」(通称「モーベジ!」)をテーマに、朝ごはんと野菜を食べることをすすめています。モーベジスタートガイドでは、「朝ごはんを毎日食べる」「朝ごはんの内容が充実する」ための工夫やおすすめのレシピなどをご紹介します。食事にひと工夫で、モーベジ!生活をはじめてみませんか?

### 朝あさ ごはん の チカラ



#### ● からだの目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べると睡眠中に下がった体温が上がり、朝から元気に活動できます。また、腸が刺激されるためスムーズな排便につながります。

#### ● 脳のエネルギー源

脳を働かせるエネルギー源は、睡眠中にほとんど消費されてしまいます。朝ごはんは脳のエネルギー源となり、集中力、記憶力が高まります。

#### ● 生活リズムが整う

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。肥満や将来の生活習慣病を予防するためにも、家族みんなで朝ごはんをしっかりと食べましょう。

#### ● 健康力アップ

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持のために必要な栄養素がたくさん含まれています。

1日の目標摂取量は大人350g、幼児(3～5歳) 240gが目安です。  
トマト半分、きゅうり1本が約100gです。

#### ● 便秘予防

野菜に含まれる食物繊維は、腸の調子を整え、便通を良くする働きがあります。

#### ● お腹も見たい目也大満足

野菜は低エネルギーでありながら、カサが多く彩りもよいため、満腹感がでて見た目にも大満足! 食べにくい時は、煮たり、ゆでたり加熱すると食べやすくなります。味付けは濃くならないよう、幼児期から薄味を心掛けましょう。

### 野菜

### やさいの チカラ



出典:八訂 食品成分表 2022 資料編 P86 女子栄養大学出版部

## 出来るところからはじめよう! レッツ モーベジ 生活 ♪

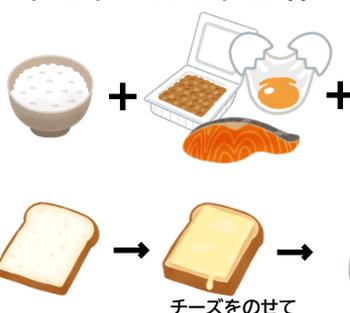
### ステップ 1

毎朝食べるを目指そう!



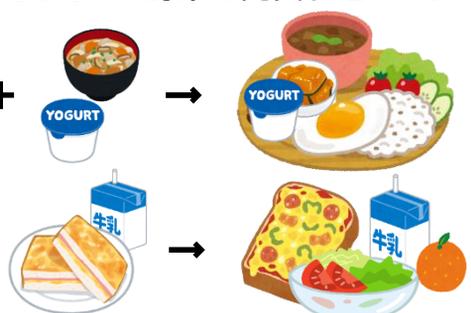
### ステップ 2

少しずつおかずを増やそう!



### ステップ 3

野菜で充実♪モーベジ!



裏面におすす  
め  
レ  
シ  
ピ  
が  
あ  
り  
ま  
す

朝ごはんを食べていない方は、何かを食べることからスタート!

少しずつおかずを増やして栄養バランスを整えましょう♪

おすすめ!

# ★ 野菜たっぷり モーベジ！レシピ ★

## 小松菜 しらす丼

### 材料(1人分)

ごはん	茶碗1膳(150g)
小松菜	1/2束(70g)
釜揚げしらす	20g
かつお削り節	ひとつまみ(2g)
しょうゆ	小さじ1弱
ごま油	小さじ1

### 作り方

- ① 小松菜は1cm長さに切り、電子レンジで600w1分加熱する。冷まし、水気を絞る。
- ② ご飯に①、しらす、削り節をのせ、しょうゆ、ごま油をかける。
- ③ よく混ぜて食べる。



他の青菜でもOK!  
しょうゆをめんつゆに  
代えてもおいしいです。



**栄養価(1人分)** エネルギー 307kcal たんぱく質 9.4g  
脂質 4.7g 炭水化物 56.0g 食塩相当量 1.0g

## キャベツ トースト

### 材料(1人分)

食パン6枚切り	1枚(60g)
キャベツ	1枚(40g)
ウインナーソーセージ	1本(15g)
マヨネーズ	小さじ1
ピザ用チーズ	20g

### 作り方

- ① キャベツは2cm角に切り、器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで600w30秒加熱する。冷まし、水気をキッチンペーパーでふく。
- ② ウインナーは斜めうす切りにする。
- ③ 食パンにマヨネーズを塗り、①、②、チーズをのせて1200w2分くらいトーストする。



キャベツがたっぷり  
食べられます!  
朝食におすすめです。



**栄養価(1人分)** エネルギー 303kcal たんぱく質 11.7g  
脂質 14.8g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 1.4g

YouTube でおいしい！楽しい♪動画を配信しています



太白区ではせんだいTube・太白区チャンネルで管理栄養士による“食の情報”を配信中♪親子野菜レシピ、地元野菜の魅力など、おいしく楽しく役立つ情報をお届けしています。ぜひ、ご覧ください！



モーベジ

検索