朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

朝ごはんの役割と大切さ

◆脳を目覚めさせる

脳にエネルギーが補給されて
頭がスッキリ！
勉強や仕事の集中力が
アップします。

◆体を目覚めさせる

体温が上がり、
体が活動モードに
切り替わります。

◆トイレのリズムを整える

腸を刺激して
排便を促します。

◆生活リズムを整える

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。

※朝ごはんを食べるのは起きてから30分～1時間後位が目安

栄養バランスのよい食事

副菜
からだの調子を整えるもの
（ビタミン・ミネラル類や
食物繊維が多い食品）
野菜・いも・きのこ・海藻などを使った
料理

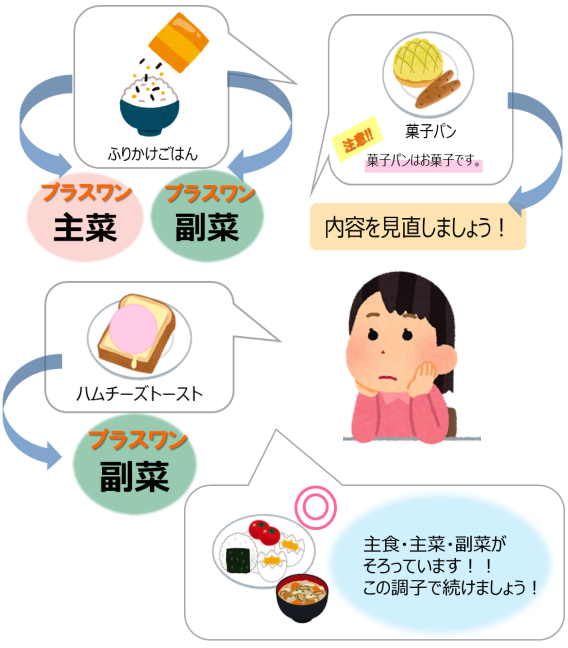
主菜
からだの血や肉をつくる
（たんぱく質が多い食品）
卵・大豆や大豆製品・魚・肉など
を使った料理

主食
からだを動かすエネルギーのもと
（炭水化物を多く含む食品）
ごはん・パン・麺類 など

食事は身体を作る材料。
栄養バランスが大切です！

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがよくなります。

例えば、こんな朝ごはんだと…
足りないものはどれ？



「朝プラ！」はじめましょう

ステップ 1　朝ごはんを食べていない人は、**食べること**をプラスワン！
まずは、何かを食べることからはじめ、**毎日食べること**を目指しましょう。

ステップ 2　朝ごはんを食べている人は、毎日食べることを習慣とし、
足りないものをプラスワン！

主食をプラスワン！

主菜をプラスワン！

副菜をプラスワン！

あなたは、どれをプラスワンできそうですか？

あさ
朝プラ！
～朝ごはんにプラスワン～

あなたの**朝ごはんに**足りないものを

プラスワンするともっと

朝ごはんの内容が充実します

☆裏面のレシピもご覧下さい☆

主菜をプラスワン

生あげの田楽

≪１人分当たり≫
エネルギー 182kcal
食塩相当量　1.2ｇ

◇ 材料（2人分）◇

	生あげ	1枚（200ｇ）
	しそ	4枚
A	味噌	大さじ1
A	みりん	大さじ1

作り方

①生あげはペーパーで水気を取り、食べやすい大きさに切る。
②しそは葉元の茎を取り除いて細かくちぎり、Aと混ぜ合わせる。
③アルミホイルの上に①をのせ②をかけ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

簡単卵のマヨネーズ和え

≪１人分当たり≫
エネルギー 151kcal
食塩相当量　0.4ｇ

◇ 材料（1人分）◇

	卵	1個
A	マヨネーズ	大さじ1
A	塩・こしょう	少々

作り方

①小鉢に卵を割り入れ、箸で黄身に穴を開ける。
②軽くラップをかけ、電子レンジで加熱する。（600wで1分）
③ラップをはずしフォークで細かく刻み、Aを混ぜる。

ゆで卵を時短で作れます。パンやサラダにのせてもおいしい！

副菜をプラスワン

トマトのサラダ

≪１人分当たり≫
エネルギー　98kcal
食塩相当量　0.9ｇ

◇ 材料（2人分）◇

	トマト	1個
	きゅうり	1本
A	塩昆布	大さじ1（5g）
A	ポン酢しょうゆ	小さじ2
A	オリーブ油	大さじ1
A	いりごま	小さじ1

作り方

①トマトはヘタを切り、一口大に切る。
②きゅうりはヘタを切り、縦半分に切ってから斜めにうす切りにする。
③①②とＡを混ぜ合わせる。

カット野菜やカットわかめなどを利用しても手軽に作れます！
オリーブ油でなくてもサラダ油・ごま油でもOKです。
時間がない時は市販のドレッシングを利用しましょう。

1品でバランスよく

お好み焼き風ごはん

≪１人分当たり≫
エネルギー 421kcal
食塩相当量　1.4ｇ

◇ 材料（2人分）◇

ごはん	軽く2膳（300ｇ）
卵	2個
カットキャベツ	120ｇ
ハーフベーコン	4枚（30ｇ）
しょうゆ	小さじ2
油	小さじ2
削り節	小1パック

作り方

①卵は割りほぐしてごはん・カットキャベツと混ぜておく。（冷たいごはんは熱過ぎない程度に温めておく）
②フライパンに油を熱し、①を流し入れ、フライ返しなどで丸く平らにする。
③②の上にベーコンをのせて中火で1～2分焼く。焼き色がついらひっくり返して同様に焼く。
④両面焼けたら、再度返してしょうゆを上から回しかけ、削り節をかける。

具材はたまねぎ・ピーマン・にらやカニカマ・明太子・チーズなどお好みの具材に変えてアレンジできます！

過去のレシピはこちらをご覧ください
（仙台市ホームページ）

仙台市若林区保健福祉センター

食育せんだい