



朝食を食べよう！

朝食は、1日の始まりを体に知らせてくれます。朝食を食べることで、体内にエネルギーや栄養素がいきわたり、脳を活発に働かせたり、丈夫な体を作ることができます。朝食を栄養バランスよくとる方法や、簡単でおいしいレシピと料理を試してみた方の感想をご紹介します。おうちでぜひ作ってみてください。

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



葛飾区健康部
健康づくり課・保健センター



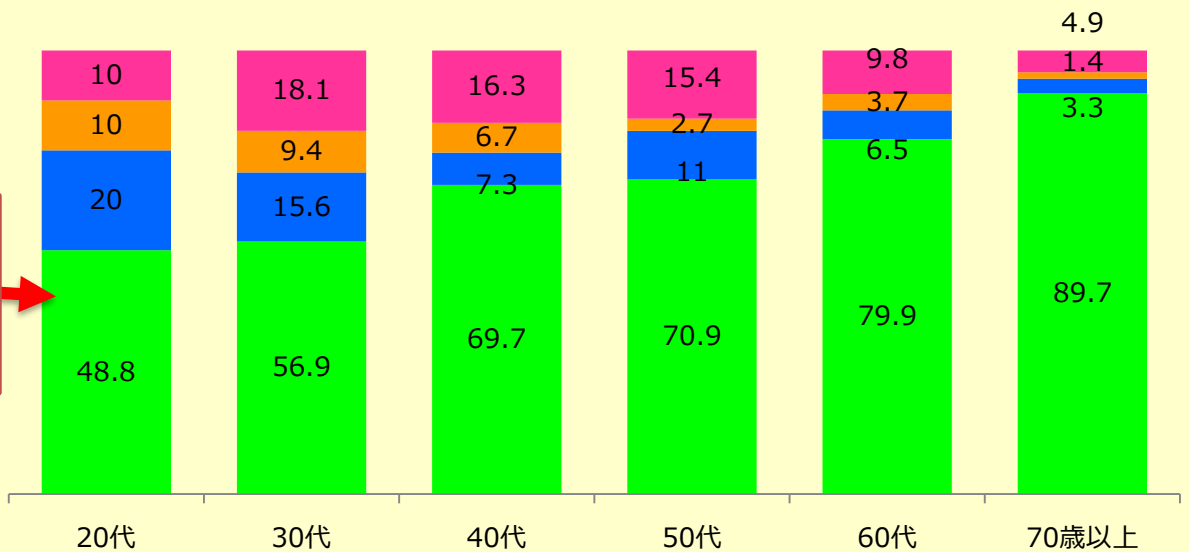
葛飾区民は朝食をとっていない？

葛飾区で朝食を毎日とっている人の割合は少なく特に20代では48.8%、30代では56.9%と特に若い世代ほど少ない傾向にあります。

朝食を欠食すると必要な栄養素がとれないだけでなく、昼食のドカ食いにつながり、肥満になりやすいといわれています。

葛飾区民の朝食摂食状況（1,227人）

- 朝食はほとんど食べない
- 週に3～4日は食べないことがある
- 週に1～2日は食べないことがある
- 朝食は必ず食べる



朝食を
食べて
いる人
は半数
以下！

「平成29年度葛飾区医療実態調査」より

無理なく少しずつ始めましょう 朝食習慣

ステップ1

朝食を食べる習慣のない人は、少し早く起きて好きなものや食べやすいものから始めましょう。牛乳やヨーグルト、果物やスープなどがおすすめです。



牛乳



ヨーグルト



果物

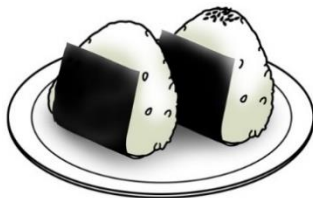


スープ

※4ページに野菜とベーコンが入った具たくさんのおいしいスープのレシピがあります。食欲がない朝でも無理なく食べられます。

ステップ2

脳や体を働かせるためのエネルギーのもとになる主食(ごはん・パン・シリアルなど)を食べましょう。



おにぎり



パン



シリアル

ステップ3

体を作るための主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)と副菜(野菜のおかず)を足すと栄養バランスが良くなります。



朝食に！

オートミール入りミネストローネ

子ども 大人も！

👉このレシピのポイント👉 にんじん・トマトは皮つきのままで時短に！
 たっぴりの野菜にベーコン、オートミールを入れることで1品でも栄養バランスが整う「食べるスープ」です



材料	(切り方)	1人分	4人分
ベーコン	(短冊)	10g	4枚(ハーフ)
にんじん	(皮つき/いちょう)	10g	1/4本
たまねぎ	(1cm角)	20g	1/2個
じゃがいも	(1cm角)	20g	1/2個
かぶ	(くし形)	22.5g	3個
しめじ	(1cm幅)	5g	20g
かぶの葉	(1cm幅)	7.5g	30g(1本分)
トマト	(皮つき/1cm角)	40g	1個
オートミール		6g	大さじ4
コンソメ		2g	1.5個
有塩バター		0.75g	3g
水		150g	3カップ

調理時間：30分 費用目安：120円前後

栄養成分表示(1人分)：エネルギー115kcal、たんぱく質3.6g、脂質5.1g、炭水化物14.5g(食物繊維4.0g)、食塩相当量1.1g



つくり方

1



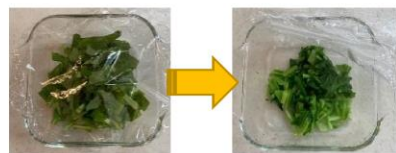
にんじんは火が通りやすいように、うすい
いちょう切り、かぶは皮をむき、くし形に切
る

2



その他の材料を切る

3



かぶの葉は耐熱容器に入れ、600W電子
レンジで約40秒加熱し冷ましておく

4



鍋にベーコンを入れ、中火で炒める

5



ベーコンの脂が出てきたら、にんじん〜
しめじを入れ、1分程度炒める

6



水、トマト、オートミール、コンソメを入
れ沸騰するまで強火、沸騰したら弱火で
10~15分煮る

7



具材がやわらかくなったら仕上げに
バターを入れ、火を止める

8



スープ皿にもりつけ、3の加熱した
かぶの葉を真ん中にのせる



パンやヨーグ
ルトと組み合
わせると、
バランスの
とれた朝食の
できあがり！

食育モニター※の方の お料理の写真と感想



※食育モニターは、健康な食生活の情報を区民の方に広める食育活動をするために、ボランティアとして登録いただいている方です。今回のレシピを料理した感想と写真を送信していただきましたのでご紹介します。



新宿在住 40歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 4点
- ・調理時間の短さ 3点
- ・価格の安さ 3点
- ・また作りたいか 4点

感想

オートミールを使用してボリューム感があり、胃腸にも優しいメニューなので夜食にも良いと思います。数種類の材料を一度に加えてよいので調理も楽でした。人参は食材OKの洗剤で洗い、皮ごと使用しました。

それぞれの野菜とベーコンを同時に煮込むことで、うまみがスープに凝縮されます。ボリュームはありますが、エネルギーは控えめなので安心して召し上がれます。



立石在住 20歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 4点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 5点
- ・価格の安さ 5点
- ・また作りたいか 4点

感想

切る食材が多かったが、あとは炒めて煮るだけなので簡単でした。オートミールで少しとろみがつくので、同じような材料でいつもと違ったスープになり美味しかったです。我が家の3歳児も美味しく食べられました。

野菜を小さく切り軟らかく煮込むことで、小さいお子さんやお年寄りなど全ての年齢の方が、食べやすくなります。



宝町在住 50歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 5点

感想

色々な野菜とベーコン、オートミールまで入っていて、忙しい朝に1皿で満足の一品だと思う。時短でかぶの葉も一緒に煮込みました。朝はなかなか食が進まない家族も温かいスープだと食べやすいようでした。

朝のスープに入れる具材はツナ缶、ズッキーニ、そのまま入れられるパスタなども、食べやすくおすすめです。



金町在住 40歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 3点
- ・おいしさ 4点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 2点
- ・また作りたいか 4点

感想

野菜を細かく切るのに時間を取られた(下ごしらえ30分煮込み5分)ので冷凍野菜を使う等前日に済ませておけば、すごく簡単に朝食を作れると思いました。とてもお腹いっぱいになり満足です。

かぶの根やにんじんは、週末など時間があるときに切ってそのままフリーザーパックで冷凍すると、時間がないときに使えます。



新型コロナウイルス感染予防のために

新型コロナウイルス感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。

バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。



おうちごはんをバランス良くするコツは1日3度の食事で、毎食主食・主菜・副菜を揃えることです。

主食

ご飯、パン、
麺など
炭水化物を多く
含みます。



主菜

魚、肉、卵
大豆を材料に
した料理
たんぱく質を
多く含みます。



副菜

野菜を材料に
した料理
ビタミン
ミネラルを
多く含みます。



牛乳・乳製品と果物は1日に1回程度とります。

- ・栄養素を適切に摂取するために、「食事バランスガイド」をご活用ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001930.html>

- ・おうちで学ぼう栄養情報の資料・レシピなどはこちらからご覧ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001933.html>

