

# 朝ごはんは 幸せづくりの 第一歩

 朝ごはんを食べると良いことたくさん！



免疫力  
アップ

肥満・低栄養  
予防

集中力  
アップ

便秘  
改善

元気に  
過ごせる

 3ステップで朝ごはん習慣！

朝ごはんがあまり食べられないあなた・・・

朝食と生活リズムには関係があります。  
下記の中で、1つでもチェック☑がいたら、改善が必要です。

- 夕食を食べる時間が遅い
- 寝る時間が遅く、朝も起きられない
- 朝食を食べる時間があまりとれない



「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけて、  
健康ライフを過ごしましょう♪

毎日ハッピー♪



江南市マスコットキャラクター  
藤花(ふじか)ちゃん

 朝ごはん習慣化の  
近道はこちら

## ステップ1

まずは、少量の飲み物・汁物  
からスタート！



- ◆毎日食べる習慣づくりを
- ◆市販の野菜ジュースや  
即席みそ汁・スープでもOK！

## ステップ2

すぐに準備ができて、  
食べやすいものをプラス！



- ◆手軽に食べられる食品  
(おにぎりやサンドイッチ、果物  
など)を用意しておくとう便利！
- ◆甘い菓子パンは糖分や脂質  
が多すぎるので注意！

## ステップ3

**主食**(ごはん・パン・めん類)、  
**主菜**(肉・魚・卵・大豆製品)、  
**副菜**(野菜・海そう・きのこ)を  
揃えて、栄養バランスばっちり！



さらに、**乳製品**、**果物**を  
プラスすると、栄養バランスが  
ぐんとアップ！



- ◆前日の夕食の残りや、レトルト  
食品、缶詰の利用もおススメ！
- ◆切る手間や洗う手間が短縮  
できる、市販のカット野菜を  
利用してもOK！

# 簡単！おいしい朝ごはん



ごはん派のあなたに！

## 鮭とレタスの卵かけごはん

包丁いらず！！

### 材 料（1人分）

あたたかいごはん … 茶碗1杯  
生卵 …………… 1個  
レタス …………… 20g  
鮭フレーク ……… 大さじ1  
白ごま …………… 少々  
しょうゆ …………… 適量



### つくり方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②少し大きめの茶碗にごはんをよそう。レタス・鮭フレークを入れて軽く混ぜ真ん中をくぼませる。卵を割り入れて白ごまをふる。
- ③しょうゆをたらす。

調理時間  
5分

1人分 363kcal



パン派のあなたに！

## ピザ風トースト

カット野菜を利用して  
お手軽調理♪

### 材 料（1人分）

食パン（6枚切り） ……… 1枚  
ケチャップ …………… 小さじ2  
粗びきこしょう ……… 少々  
サラダ用カット野菜 …… 20g  
スライスチーズ ……… 1枚  
（またはピザ用チーズ 大さじ2）



### つくり方

- ①食パンにケチャップを塗り、粗びきこしょうをふる。
- ②カット野菜・スライスチーズをのせて、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

調理時間  
8分

1人分 238kcal

## 準備しておく便利な食品

### 主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・シリアル

### 主菜

- ・卵
- ・納豆、豆腐
- ・ちりめんじゃこ、ツナ缶
- ・サバ缶、鮭フレーク
- ・ハム、ソーセージ

### 副菜

- ・洗うだけで食べられる野菜  
（ミニトマト・レタスなど）
- ・市販のカット野菜
- ・即席みそ汁・スープ
- ・野菜ジュース
- ・のり

### 果物

- ・バナナ
- ・みかん

### 乳製品

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・チーズ

