

朝ごはんを食べて1日元気に過ごそう！

朝ごはんには寝ている間に下がった体温を上げたり、活動するエネルギーを補う役割があります。また、朝ごはんを食べないと血糖値が不安定になり糖尿病のリスクが増加します。1日を元気に過ごすためにも、健康のためにもしっかり食べましょう。

当てはまるものがある人は
朝ごはんを見直してみましょう



- イライラすることが多い
- 食事量は少ないのに体重が減らない
- 便秘が続いてる
- 日中、頭がぼーっとする

朝ごはんのハードルを下げるポイント

ステップ1 食べる



食べる習慣がない場合は何か
食べることから始めよう

ステップ2 そろえる



慣れてきたら食品を
増やしてみよう

ステップ3 整える



「主食・副菜・主菜」を
そろえましょう

- 夕飯で作った食事を少し残しておく
- 簡単に食べられるものを用意する
- カット野菜を活用する
- 早寝早起きを習慣にする
- 夕食は食べすぎないようにする
- 遅い夕食、夜食をひかえる

朝ごはんのバランスも意識しよう

副菜 からだの調子を整える



野菜・きのこ・いも・海藻のおかず

主菜 筋肉や骨をつくる



肉・魚・卵・大豆製品のおかず

主食 エネルギーになる



ごはん・パン・めん類





“まえばし”とんとんサラダ丼



【材料 2人分】

豚かたロース肉	150g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	小さじ1/2
サニーレタス	50g
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
ミニトマト	4個
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1
① レモン汁	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/3
塩	少々
② 粉チーズ	小さじ1/2
黒こしょう	適量
ごはん	300g

《作り方》

- ① 豚肉はひと口大に切って、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油をひき中火で熱し、豚肉を焼く。こんがりと焼き色がついたら裏返し、香ばしく焼く。
- ② サニーレタスは、ひと口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 器にご飯を盛り、②を盛り①をのせる。食べやすい大きさに切ったゆで卵をのせる。
- ③を回しかけ、Bをふる。

*こちらのメニューは、下記「食べようまえばし」に掲載されています。

【1食分の栄養価】 エネルギー：594kcal、たんぱく質：24.4g、脂質：22.0g、炭水化物：70.4g、食塩相当量：1.0g

〈レシピの一例〉



なすの中華和え



大根と豚肉のあっさり煮



かぼちゃのサラダ



食べようまえばし

[レシピ集についてはこちらから](#)

この冊子は、地産地消レシピを掲載しています。地域で生産されたものを、その地域で消費する『地産地消』を通して、毎日笑顔でバランスよく食べ、食育の輪を広げていきましょう。前橋市ホームページで見ることができます。是非ご覧になってください。