



朝食を食べよう



これならできる！電子レンジで簡単☆朝食レシピ付き

朝食を食べるとこんな良いことがあります！



集中力がアップ

脳は寝ている間も活動しているため、朝にはエネルギーが不足しています。脳にエネルギーを補給することで仕事や勉強の能率が上がります！



体温が上がる

体の中で熱が作られ、体温が上がることで、体が1日の活動を始めます！



体のリズムが整う

朝食を食べて朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、体のリズムが整います！



心の健康

エネルギー不足からくるイライラ感などを防ぎます！



肥満の予防

昼食や夕食のドカ食いや、血糖値の急上昇を防ぎます！



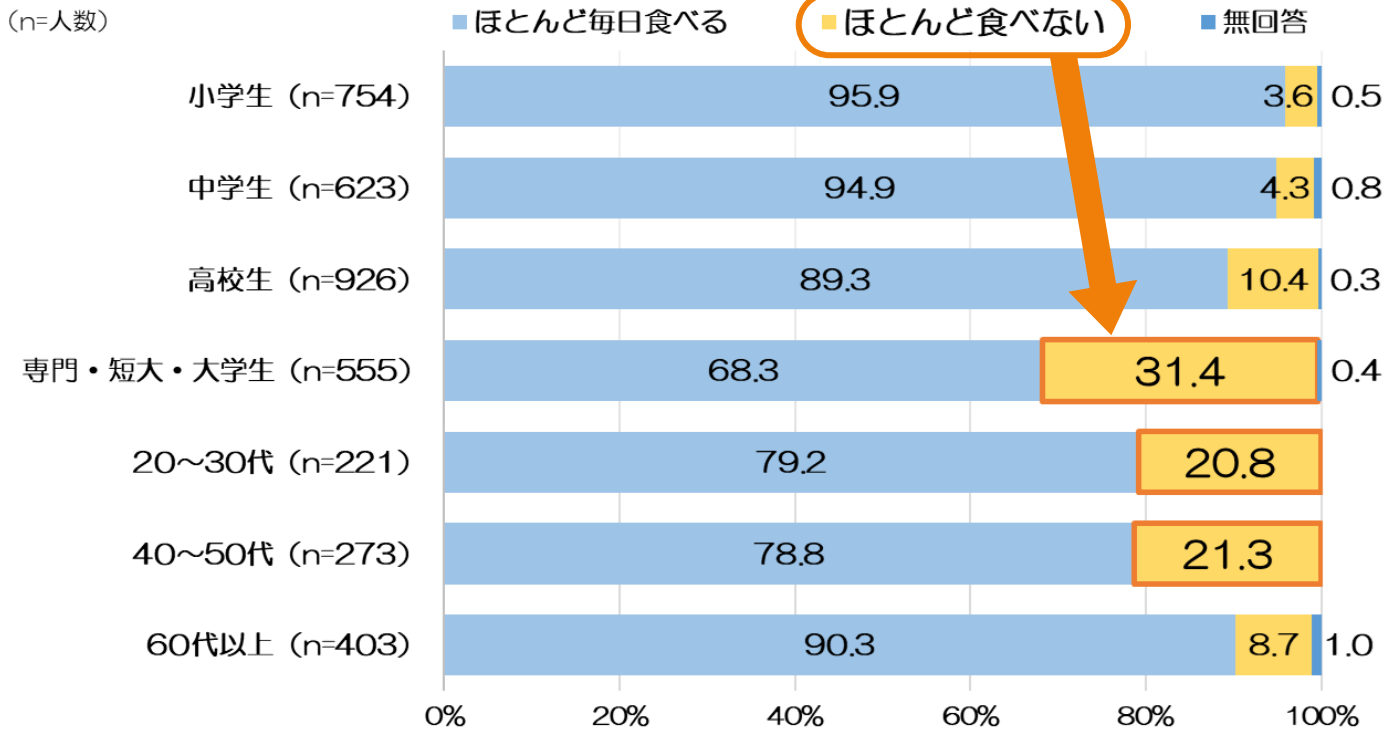
便秘の予防

胃腸が活発になり、排便反射を促します！



前橋市民の朝食摂取の状況

朝食をほとんど食べない市民の割合は、専門・短大・大学生で約30%、20代~50代で約20%と、他の年代と比べて高い傾向が見られます。



朝食を食べるためには生活習慣が大切！

夜更かしせず、早寝早起きをしよう

夜更かしは寝不足で朝起きられない原因になります。また、夜に液晶画面からのブルーライトを浴びると、睡眠の質に影響します。

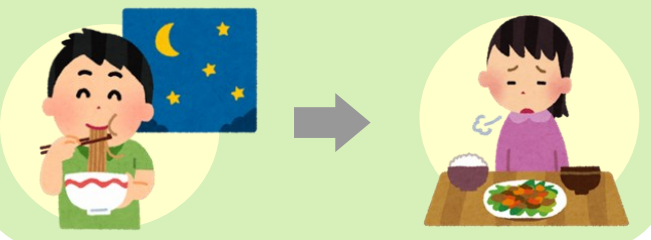


朝起きたら朝日を浴びて朝食を食べることで、体のリズムが整います。朝は目覚めやすく、夜は眠りにつきやすくなります。

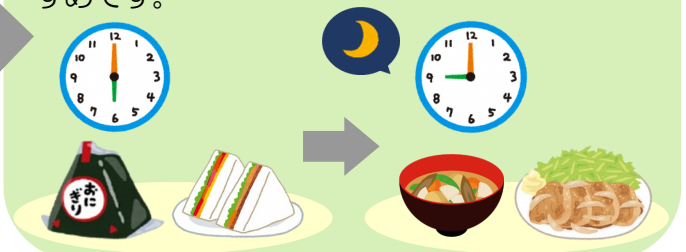


夕食は腹八分目、寝る前の夜食は控えよう

夕食の食べ過ぎや、寝る前に食事をすると、消化が悪くなり、翌朝胃が重くて食欲がわかない原因になります。眠りも浅くなります。



勉強や仕事で夕食が遅くなる人は、夕方に主食（おにぎりやパン）を食べ、帰宅後におかず（主菜と副菜）を食べるという「分食」がおすすめです。



朝食を食べるための3ステップ！

朝食を食べていない人はステップ1から、食べている人は次のステップを目指しましょう！

ステップ 1 まずは食べられそうなものから食べることから始めましょう！

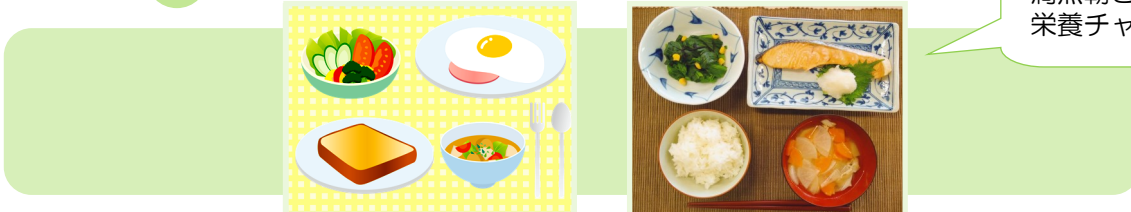


時間がなくても、手軽に食べられるものを用意しておきましょう！

ステップ 2 食べる習慣がついてきたら、1品増やしてみましょう！



ステップ 3 栄養バランスの良い朝食を食べましょう！



満点朝ごはん
栄養チャージ！

栄養バランス良く食べるとは？

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～

副菜 → 身体の調子を整える

野菜・きのこ・いも・海藻のおかず

主菜 → 筋肉や骨をつくる

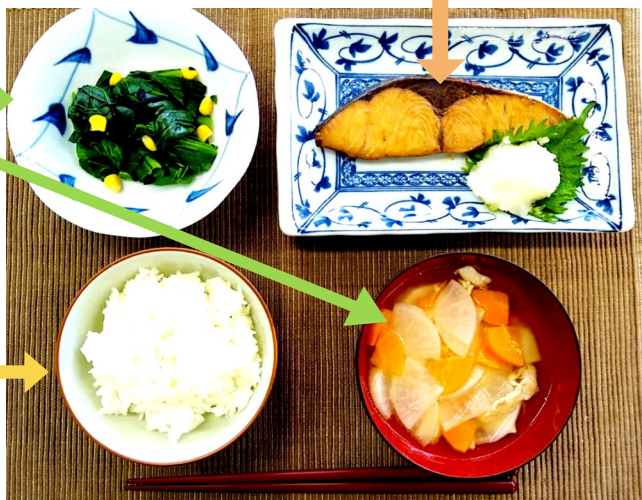
肉・魚・卵・大豆製品のおかず

*特に野菜は摂取量が少ない人が多いので、意識して食事に取り入れていきましょう

主食 → エネルギーになる

ごはん・パン・めん類

菓子パンは
お菓子の仲間です



1日の中で
上手に食べましょう

果物

牛乳・乳製品

電子レンジで簡単朝ごはんを作ろう！

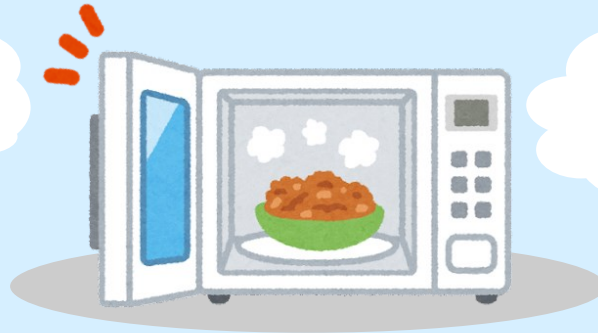
… 電子レンジ調理のメリット …

材料を入れて
加熱するだけなので簡単！

時間を有効活用できる！



なべやフライパンなどの
洗い物の手間がない！



1人分から調理ができ、
料理を余らせない！

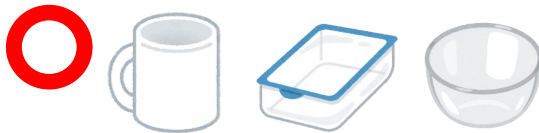


… 使用する容器を確認しましょう！ …

使用可能な容器

- ・耐熱性ガラス
- ・耐熱性プラスチック（耐熱温度140℃以上）
- ・陶器など

※ひび、傷のある容器は割れることがあります



使用不可な容器

- ・耐熱性でない容器
- ・ホーロー、金属製品
- ・木、漆、竹、紙製品等



使用する容器は、調理に応じて正しく選びましょう！詳しくは、取り扱い説明書をご確認ください。

… 電子レンジ調理をするときのポイント …

電力（ワットW）を調節しましょう！

電子レンジの調理時間は、電力（ワットW）数によって異なります。機種によって異なるので、火がしっかり通っているか確認しながら加熱しましょう。

加熱時間に気をつけましょう！

食品を必要以上に加熱しすぎると、発煙や発火の恐れがあります。食品の様子を見ながら加熱しましょう。



これらの食材は電子レンジでの加熱はお控えください！

- 膜や硬い皮で覆われている食材…ウインナー、いか、栗、銀杏 など
- 殻付き、ゆで卵、目玉焼き、殻を割ったままの状態の鶏卵



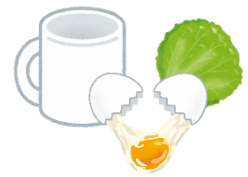
マグカップで作るチャーハン (調理時間7分)



材料 (1人分)

ごはん	120g
卵	1個
レタス	10g
ハム	1枚
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩、こしょう	少々
お好みで…小ねぎ、ごま	

- 1 容器に温めたごはん、溶き卵、ハム (食べやすい大きさにしたもの)、Aを入れよく混ぜる
- 2 蓋をせず、電子レンジで加熱する (600W 30秒)
- 3 一度取り出し、良く混ぜ、手でちぎったレタスを加えてさっくり混ぜ、再び加熱する (600W 30秒~1分)
- 4 取り出して混ぜ、塩、こしょうをかけ、お好みでトッピングをして完成!



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
325kcal	13.4g	10.7g	45.6g	1.2g

しっかりと混ぜてから加熱すると、パラパラに仕上がります!

マグカップで作る簡単とり粥 (調理時間7分)



材料 (1人分)

ごはん	60g
水	100mL
鶏がらスープの素	小さじ1/4
塩	少々
おろし生姜	10g
サラダチキン	20g
青ねぎ	少々

- 1 容器にごはん、水、鶏がらスープの素、塩、おろし生姜を入れて混ぜる
- 2 1にサラダチキンをほぐして入れる
- 3 2のカップにふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する (600W 2分)
- 4 青ねぎを小口切りにし、3にかけて完成!



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
124kcal	7.5g	0.5g	12.4g	0.5g

300mL以上入るマグカップを用意しましょう!

*加熱しすぎると、あふれることがあります



マグカップで作る簡単フレンチトースト (調理時間7分)



材料 (1人分)

食パン	1枚 (6枚切)
卵	1個
牛乳	50mL
砂糖	小さじ2

お好みで…ヨーグルト、ミックスベリー等

- 1 食パンは食べやすい大きさに切る
- 2 容器に卵、牛乳、砂糖を入れて菜箸でよく混ぜ、1を入れてパンに染み込ませる
- 3 軽く蓋をし、電子レンジで加熱する (600W 1分)
- 4 取り出し、パンを裏返してさらに加熱する (600W 1分)
- 5 お好みで、ヨーグルトやフルーツを盛り付けて完成!



片面3分染み込ませると、
味がしっかりつきます!



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
168kcal	12.0g	10.0g	13.4g	1.1g

耐熱容器で作る簡単オムレツ (調理時間7分)



材料 (1人分)

卵	1個
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
冷凍ミックスベジタブル	大さじ3
ピザ用チーズ	10g
ケチャップ	適量

- 1 容器に卵を割り入れ、牛乳、マヨネーズを入れてよく混ぜる
- 2 ミックスベジタブルを加えて混ぜ、蓋をして電子レンジで加熱する (600W 2分)
- 3 一度取り出し軽く混ぜ、全体にチーズを乗せ、再び加熱する (600W 2分)
- 4 火が通ったらラップの上に取り出し、巻き込むように包み、両端をねじって形をととのえる
- 5 ケチャップをかけて完成!

温かいうちに形をととのえと、きれいな形にできます♪



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
228kcal	10.6g	18.7g	7.2g	0.9g

マグカップで作る簡単リゾット (調理時間6分)



作り方 動画



材料 (1人分)

冷凍ブロッコリー	20g
ミックスベジタブル	40g
カット済みベーコン	10g
ごはん	60g
野菜ジュース (無塩)	100mL
コンソメ	小さじ1/4
こしょう	少々
とろけるチーズ	1枚
お好みで…パセリ	

- 1 容器にミックスベジタブル、ベーコン、ごはん、野菜ジュース、コンソメ、こしょうを入れて全体をなじませる
- 2 冷凍ブロッコリー、とろけるチーズをのせてラップをし、電子レンジで加熱する (600W 約3分)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
245kcal	9.9g	8.7g	35.7g	1.0g

300mL以上入るマグカップ
を用意しましょう!



*加熱しすぎると、あふれることがあります

マグカップで作る簡単ミネストローネ (調理時間6分)



作り方 動画



材料 (1人分)

ミニトマト	2個
ミックスベジタブル	40g
カット済みベーコン	10g
早ゆでマカロニ	15g
野菜ジュース無塩	100mL
水	50mL
コンソメ	小さじ1/4
塩こしょう	少々
お好みで…パセリ、粉チーズ	

- 1 ミニトマトは半分に切る、またはフォークで穴をあけておく。
- 2 容器に1のミニトマト、ミックスベジタブル、マカロニ、ベーコン、野菜ジュース、水を入れて全体をなじませたら、コンソメ、塩こしょうを加えて混ぜる。
- 3 ラップをして電子レンジで加熱する (600W 約3分)



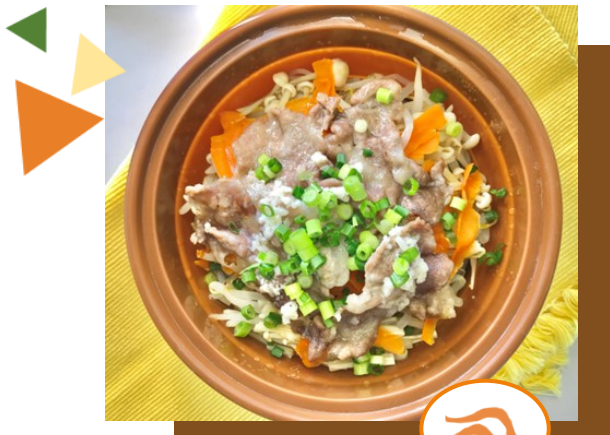
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
151kcal	5.7g	4.5g	23.8g	0.8g

300mL以上入るマグカップ
を用意しましょう!



*加熱しすぎると、あふれることがあります

耐熱容器で作る豚肉のさっぱり蒸し (調理時間10分)



材料 (1人分)

にんじん	30g
えのき	20g
もやし	100g
豚肩ロース肉 (薄切)	50g
小ねぎ	少々



カット野菜を活用すると、切る手間を省くことができます！

- 1 にんじんをピーラーでリボン状にし、長さ5cmに切る
- 2 容器にもやし、えのき、にんじん、豚肉、塩麴の順にのせ、電子レンジで加熱する
(600W 5分)
- 3 小ねぎを散らして完成！

※塩麴の代わりに好みのドレッシングやポン酢でも可。その場合は野菜を加熱後にかけましょう！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
173kcal	11.8g	9.9g	11.5g	1.7g

加熱してもお肉が赤い場合は、更に30秒~1分加熱しましょう！

レシピや食に関する情報を配信しています！

『まえばし食育の森 (市ホームページ)』

健康づくりに役立つ栄養情報や、レシピを紹介しています。日々の食事づくりにお役立てください。



市ホームページ



『元気まえばし健康クッキング (市公式YouTube)』

食に関するミニコラムと簡単に作れる料理を動画で紹介しています。子どもから大人まで楽しく食について学ぶことができます。ぜひご覧ください♪



動画はこちら



『食べようまえばし 管理栄養士おすすめ地産地消レシピ集』

前橋市産の農畜産物をおいしく食べて、地産地消を推進しましょう！



レシピはこちら

