

朝食簡単レシピ

元気良く一日をスタートさせるために朝食を！



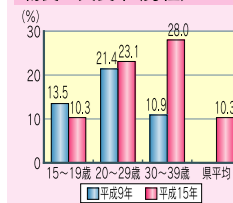
20歳代・30歳代の子育て世代の欠食率が高いね！

それは大変だね

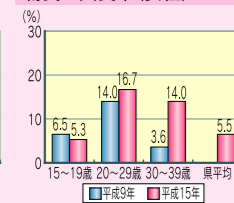


徳島県の状況

朝食の欠食率(男性)



朝食の欠食率(女性)



徳島県「県民健康栄養調査」結果から

朝食抜きはなぜ悪いの？

朝食には、とても大切な役割があるんだね！



疲れやすくなる

1日の栄養バランスがとりにくい

集中力や記憶力が落ちる

脳の動きが鈍くなる

一口メモ

徳島県食生活指針より

1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを



太りやすい

便秘しやすい

朝ごはん、食べることから始めてみよう！



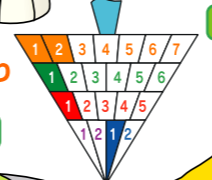
①電子レンジ活用編

主食

おにぎりはまとめて作って一つずつラップに包めば冷凍できます。市販の冷凍焼きおにぎりなども活用しては？



冷凍おにぎり



果物

バナナ

副菜・主菜



キャベツと竹輪のレンジ蒸し

ラップ



めんつゆを少々振って電子レンジで加熱

朝ごはん、食べることから始めてみよう！

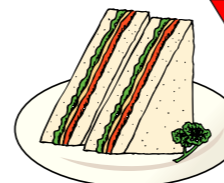


②コンビニ活用編

主食・主菜

主菜(肉・魚・卵など)が入った調理パンを選んでね

サンドイッチ



野菜ジュース



牛乳・乳製品

ヨーグルト

副菜

野菜ジュース



車の中で食べる時は、駐車してから食べてね！

野菜ジュース 100%

朝ごはん、食べることから始めてみよう！



③カップスープ活用編

主菜

ソーセージ



主食

パン



お湯を沸かすときに、冷凍野菜などを一緒に解凍して加えると、手軽な副菜メニューになります。できるだけ野菜がたくさん入ったカップスープを選ぶとバランスup!

副菜

カップスープ



副菜

カップスープ



お湯を沸かすときに、冷凍野菜などを一緒に解凍して加えると、手軽な副菜メニューになります。できるだけ野菜がたくさん入ったカップスープを選ぶとバランスup!

子どもが作る簡単朝食メニュー！

～中学生からの提案～

平成19年度 子どもが作る簡単朝食メニューコンテスト最優秀作品
徳島県西部総合県民局保健福祉環境部(三好保健所)実施



主食 しらすご飯

ごはん すだち しらす しょうゆ

副菜 みそ汁

なす そうめん 油あげ みそ じゃが芋 青ねぎ

主菜 オクラ納豆

納豆 しょうゆ オクラ からし

牛乳・乳製品、果物 ヨーグルトバナナ ヨーグルト・バナナ

献立のポイント(本人のコメントより)
家で作った野菜(じゃが芋・なす・オクラ)を使った料理にしました。徳島県の名産のしらすとすだちを使用しました。

食事バランスガイド

ふるさとの恵みを一品そえて、心と体においしい食事



食事バランスガイドを参考にしている人は19.1%なんだって

食事バランスガイドを上手に活用して健康的な食生活を！

データは平成17年度徳島県食環境整備推進に関するアンケート調査の結果です。

徳島県保健福祉部健康増進課・徳島県保健所 作成協力 徳島県食生活改善推進協議会