



第2次健康つやま21では、 朝食を毎日食べる人の増加を目指しています

朝食を食べると・・・

- ☆睡眠中に失われる栄養と水分を補給できます
- ☆脳もからだも活性化されます
- ☆快便効果もあります
- ☆三食食べることで肥満等の生活習慣病を予防できます



津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

朝食作りのポイント ●●●●●●●●

1. 主食、主菜、副菜をそろえる
2. 前日にメニューを考えておく
3. 手早く作れるものにする
4. 手軽に食べられるものを用意する
5. 野菜を取り入れるようにする



バランスのよい朝食とは・・・？

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が理想です!!

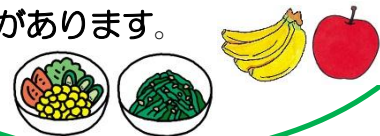
主食

ご飯やパン、めん類、シリアルなど。主にエネルギーとなり体を動かすもとになる炭水化物を含みます。特に脳はブドウ糖をエネルギー源としているので、朝食には主食が不可欠です。



副菜

野菜、果物など。ビタミン、食物繊維などを多く含みます。体の調子をととのえ、病気にならないようにする働きがあります。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など。たんぱく質は体を温める効果があり、朝食を食べると体の目覚めに効果的です。



朝食メニューの工夫

～手早くできて栄養バランスのとれたものを～

1. 朝食向きの手軽に使える食材を備えておく

◎主食に向く食材

- ：シリアル、クラッカー、パスタ(早茹でパスタ)、もち、など
- ・ごはんや茹でうどんは1回分ずつ冷凍しておくとう便利

◎主菜に向く食材

- ：卵、納豆、ゆで大豆、しらす干し、ハム、ソーセージ、チーズ、ツナ缶、いわしやさんまの味付け缶
- ・魚の切り身は、小さく切って保存
 - ・肉はこま切れを買う
 - ・油揚げは油抜きして切ってから冷凍
 - ・ベーコンは切って冷凍

◎副菜に向く食材

- ：トマト、きゅうり、冷凍野菜(ミックスベジタブル、青菜、枝豆など)、コーンや豆などの缶詰、果物、ドライフルーツ、乾燥カットわかめ、のりなど

2. 前の晩のうちに下ごしらえをしておく

- ・野菜を下ゆでして切っておく。(冷蔵庫で2日はもつ)
- ・肉や魚に下味をつけ、焼くだけにしておく。

作りおきを活用

- ・ひき肉で肉そぼろ
- ・しらす干しを使って手作りふりかけ
- ・焼いた塩鮭をほぐして酒とみりんで炒りつけ鮭そぼろ

3. 電子レンジやオーブントースターを使って手早くつくる



朝食を毎日食べる人の増加を目指しています

	現状値(平成 23 年度)	目標値(平成 34 年度)
3歳児	92.1%	100%
小学生	87.6%	93.0%
中学生	84.1%	85.0%
高校生	76.8%	85.0%
20歳代女性	57.6%	85.0%
20・30歳代男性	50.7%	85.0%