

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

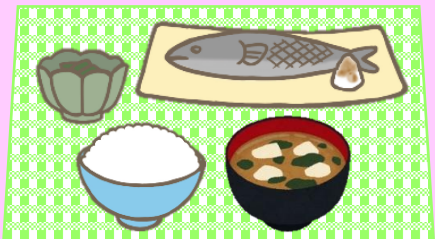
すぐに準備ができて、
食べやすいものをプラス！



- ◆ 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飯をよそう。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

