



柳井市健康づくり計画目標

- 朝食を毎日食べる人の割合
 - 現状値 幼児 87.9%、小学生 84.3%、
 - 中学生 85.0%、20～30 歳代 67.8%
- ⇒100%(目標)

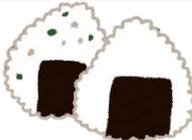
朝食にプラス1品 ～こんな工夫を!～

朝食や1日の食事で不足しているものをプラスしましょう!

心身ともに健康を保つためには、毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、毎日、牛乳・乳製品と果物を食べて栄養バランスのよい食生活が大切です。特に朝食は1日を元気に過ごすためにとても大切です。誰にでもできる簡単な朝食のとり方を紹介します。

【基本編】

〔工夫のポイント〕

<p>主食、主菜、副菜を摂る</p>	 <p>おにぎり (主食)</p> <p>+</p>  <p>ゆで卵 (主菜)</p> <p>+</p>  <p>トマト (副菜)</p>	<p>前の晩に用意しておけば簡単</p>
<p>主菜や副菜がとれないときの組合せ</p>	 <p>トースト (主食)</p> <p>+</p>  <p>牛乳・乳製品</p> <p>+</p>  <p>バナナ (果物)</p>	<p>当日用意も OK! チーズトーストと果物でも OK!</p>

※裏面もあります

【応用編】

【工夫のポイント】

<p>5分で作れる！ らくちん朝ごはん</p> <p>主食、主菜、副菜、 果物、牛乳・乳製品 がとれる簡単レシピ</p>	 <p>ロールパン（主食）</p> <p>みかん（果物）</p> <p>電子レンジで 1分半加熱 菜ごもり卵 （主菜、副菜）</p> <p>YOGURT Or 牛乳・乳製品</p>	<p>* 前の晩に野菜を切るなど下準備しておくか市販のカットサラダを使用する。</p> <p>* 1品だけ、簡単な調理をする。</p> <p>* 手軽に食べられる果物、乳製品を用意</p>
---	--	--

★市販食品の活用レシピ★

【菜ごもり卵】

市販のカットサラダ⇒耐熱皿にサラダを入れて、真ん中に卵を割り、はしで黄身を2か所刺し、ラップをかけて電子レンジ強で1分半加熱して出来上がり。

【お味噌汁】

インスタントの味噌汁⇒豆腐、温泉卵、ふ、乾燥野菜、わかめなどの海藻、ねぎ、レタス、トマト等、具材を1つでも増やして、ボリュームも栄養価もアップ！

朝ごはん、きちんと食べて熱中症予防！

おすすめ朝ごはん



水分・適度な塩分補給
具たくさんにしてバランスよく！