

朝ごはんを食べるとこんなに良いことが…!

エネルギー
補給!

体温の上昇!

肥満予防!

体が目覚める!
頭がスッキリ!

便通が
良くなる!

STEP1

何も食べていないあなたは…



まずは
何か食べる習慣を
つけましょう

STEP2

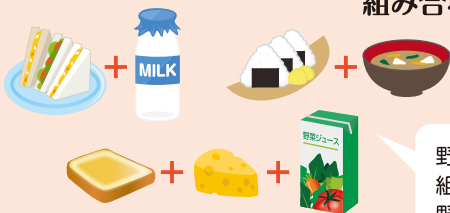
忙しい or 食欲のないあなたは…



食べやすい果物
やヨーグルトも
GOOD!

STEP3

朝食習慣がついたあなたは…
組み合わせる!



野菜スープなどを
組み合わせれば
野菜もとれます!

朝食を食べていないと…

朝食をとらないと、体が目覚めないだけでなく脳も栄養不足になるため、仕事の効率や記憶力が低下します。また、胃腸が動かず便秘になったり、かえって肥満の原因になることもあります。朝食習慣のない人は、手軽なものから食べる習慣をつけましょう。

野菜を食べるとこんなに良いことが…!

肌荒れ
防止!

疲労回復!

肥満予防!

高血圧を
防ぐ!

風邪を
引きにくく
する!

POINT

プチトマトやきゅうり等、
手軽に食べられる
野菜を常備する



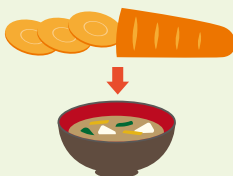
POINT

冷凍野菜を上手に
活用する



POINT

汁物に野菜を
たっぷり入れる!



POINT

コンビニで
和惣菜やサラダを選ぶ



夜遅くに食事をされる場合…

夕食が遅くなってしまう場合には、おにぎりやサンドイッチなどを夕方の空いた時間に食べておくのがおすすめです。軽く食べておくことで、夜遅くなつてからの食べすぎを防ぐことができます。その後の夕食は、野菜中心のおかずを食べましょう。

バランスよく食べる

野菜・朝食 Plus1!

私はダイエットしてるから
いつも朝ご飯
食べないの!

野菜は嫌だし
食べないな~



ちょっと待った!
若者たちよ!!



未来の自分のカラダのこと
考えたことある!?

藤沢市食育推進会議
事務局 藤沢市保健所健康増進課
☎ 0466-50-8430





野菜350gって
「どれくらい？
食べられるかな？」

1日に野菜料理5～6皿
が目安です

1日の野菜のとり方(例)

朝	昼	夕
 具だくさんの汁 or サラダ	 サラダ 具だくさんの汁	 おひたし 野菜の煮物

いつもの食事に
Plus1
(+1品) から
始めてみよう!



ふじさわバランストリオ

朝ごはんにおすすめ

学校給食課
おすすめレシピ

レタスと卵のスープ

- 材料** (4人分)
- にんじん…… 1/3本
 - トマト…… 30g
 - とうふ…… 100g
 - 卵…… 3個
 - レタス…… 4枚
 - 塩…… 少々(1g)
 - こしょう…… 少々
 - しょうゆ…… 小さじ2
 - 片栗粉…… 大さじ1
 - ガラスープ… 700cc



栄養価(1人あたり)

エネルギー:107kcal
たんぱく質:7.2g
脂質:5.2g
食塩相当量:2.2g
野菜・きのこ量:70g

作り方

- 1 にんじんは千切り、レタスは短冊切りにする。
- 2 とうふ・トマトは小さめの角切りにする。
- 3 ガラスープににんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 4 とうふ・塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を混ぜ入れてとろみをつける。
- 5 溶いた卵を流し入れ、仕上げにレタスとトマトを加える。

栄養士からの おすすめポイント

ごはんにもパンにも合う具だくさんスープです。

保育課
おすすめレシピ

ごはんピザ



栄養価(1人あたり)

エネルギー:345kcal
たんぱく質:10.4g
脂質:15.5g
食塩相当量:1.1g
野菜量:18g

作り方

- 1 長ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- 2 マヨネーズまでの材料を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに2の材料を1cmくらいの厚さの食べやすい大きさに広げ中火で片面2分ずつカリッと焼く。
- 4 サラダ菜を添えて盛り付ける。

栄養士からの おすすめポイント

残りごはんを朝食で活用! 休日のランチにも。

あと1品! 野菜料理

農業水産課
おすすめレシピ

ピーマンとしめじの炒め物

- 材料** (4人分)
- ピーマン…… 中4個
 - しめじ…… 1パック
 - 木綿豆腐…… 1丁
 - 醤油…… 小さじ4
 - かつお節…… お好みで
 - ごま油…… 大さじ2



栄養価(1人あたり)

エネルギー:118kcal
たんぱく質:5.9g
脂質:8.9g
食塩相当量:0.9g
野菜量:59g

作り方

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで5分加熱し、しっかり水切りしておく。
- 2 しめじは小房に分け、ピーマンは1～2cmくらいの細切りにする。
- 3 熱したフライパンにごま油を加え、ピーマンを炒める。
- 4 ピーマンに火が通ったら、しめじを加え、中～強火で炒める。
- 5 ①の水切り木綿豆腐を手でほぐしながら加える。
- 6 全体に火が通ったら、醤油を加え、火を止めかつお節を加えて仕上げる。

栄養士からの おすすめポイント

身近な材料での時短調理が魅力です。

健康増進課
おすすめレシピ

からあげ入りシャキシャキサラダ



栄養価(1人あたり)

エネルギー:226kcal
たんぱく質:12.7g
脂質:12.3g
食塩相当量:1.4g
野菜量:77g

作り方

- 1 切干大根は固めに水戻しし、3～4cmに切る。
- 2 きゅうりは縦半分になり、斜め薄切りにする。にんじんとセロリは3cmくらいの千切り、水菜は4cmくらいに切る。
- 3 鶏のからあげは一口大に切っておく。
- 4 切干大根から水菜までをふんわりと混ぜ、食べる前にドレッシングを加えてあえる。いりごまをまぶして仕上げる。

栄養士からの おすすめポイント

切干大根とからあげのコラボで新食感! 歯ごたえアップ!