

簡単に作れる朝食レシピ

毎月19日は食育の日
おとなも子どもも
毎日食べよう！
朝ごはん

recipe 1

ボリュームいっぱい♪春サラダ

1人分 229 キロカロリー

このレシピは「食と健康の応援団」
ヘルスメイト（食生活改善推進員）が作成しました。

春キャベツと新玉ねぎを使った色鮮やかなサラダです。
春キャベツは、巻きがゆるやかで、葉が柔らかく適度な
歯ごたえもあります。
キャベツの芯は薄切りにすると、食べやすくなりますよ。
大きめのお皿に盛り付けて、たっぷり召し上がれ！！



材料

大人4人分

春キャベツ	400g	ゆで卵	2個
豚肉しゃぶしゃぶ用	200g	オリーブオイル	大さじ2
新玉ねぎ	100g	酢	大さじ2
トマト	200g	塩	小さじ1/2
		砂糖	小さじ1/4

作り方

- ①鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、キャベツを2～3枚ずつ入れ、しんなりするまでゆでる。冷水にとって水気を絞り、3～4cm角に切る。
- ②キャベツをゆでた湯に豚肉を1枚ずつ入れ、色が変わるまでゆでる。バットなどにとってさまし、水気を拭き、食べやすい大きさに切る。
- ③トマトは、8等分のくし型に切る。玉ねぎは薄切りにして冷水中にさらし水気をしぼる。ゆで卵は殻をむいてくし形に切る。
- ④ボウルにキャベツ、豚肉、玉ねぎ、トマトを入れ混ぜ合わせ、器に盛り、ゆで卵をのせる。
- ⑤Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけてできあがり。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

パパ、ママへ



朝ごはん、まいにち食べてますか？

朝ごはんを食べて健康な毎日を♪

わからないことが
あったら
気軽に声を
かけてね！



私たちは1日3回の食事、必要な栄養素を取り入れています、その中で1日のスタートを切るために大切なのが朝食です。朝食は一日の活力源となるだけでなく、さまざまな働きを持ちます。1日を元気に過ごすためにも朝食をしっかりとりましょう。

column 1 朝食抜きの原因は？

朝食が食べられないのには原因があります。

それはご自身の生活習慣に基づいていることが多く、その原因を解決することが朝食抜き改善の第一歩です。

夕食後、すぐに就寝する

就寝中はほとんどエネルギーが消費されないため、朝までに消化できずに胃もたれや食欲不振になりやすい。

夕食後、すぐに入浴する

血流が消化吸収する胃腸の働きよりも、皮膚や末梢神経に回るため、消化不良を起こしやすい。

夕食は量が多く、おかつに脂肪食品が多い

食べ過ぎや脂肪食品の取り過ぎは、消化に時間がかかり、消化不良を起こしやすい。

食事は1日2食が多い

1食の量が多く、消化吸収に時間がかかる。特に1日2食の人は3食のうち朝を抜く人が多く、夕食が過食気味。

朝なかなか起きれない

胃の血流は起床後に徐々に活動的になるため、起床直後は空腹感を感じにくく、朝食抜きになりがち。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課