

1日のスタートは朝ごはんから

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食
べることは大変なことです。朝ご飯は健康への第一歩です。元
気な一日のスタートを朝ご飯からはじめましょう。

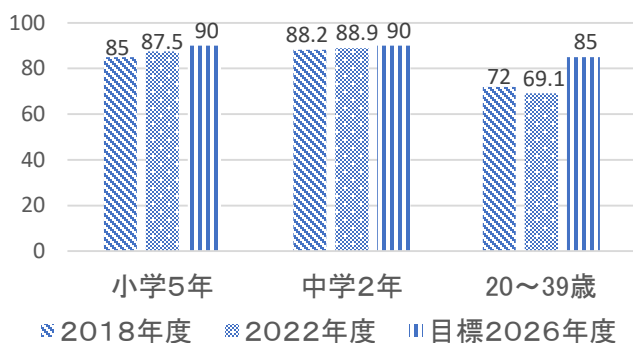
..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳
が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで
食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれ
ると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

上のような朝食の効果についてはよく知られているものの、岩国市民の調査結果は以下
の通りでした。青年期[20～39歳]の世代において、摂食率が低く目標値を大きく下回って
いることが分かります。どの年齢層の中でも男性の青年期が一番低いという結果でした。

毎日朝食を食べている市民の割合



毎日、似たようなメニューでもOK！ 健康な朝
ご飯をめざそう



朝ごはんは、栄養補給ゼリー飲料でも大丈夫？

しっかりよく噛むことで、脳が覚醒して、活発になり
ます。体からしっかり目覚めるためにも、噛むことが
できるメニューがおすすめです。準備ができなかつ
た日は、噛み応えのあるシリアルに乳製品をプラス
しましょう。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食
パンに薄くぬる。
②①の食パンに大
豆の水煮と食べや
すい大きさに切つ
た豆腐とチーズを
のせて、マヨネーズ
を少しのせる。③
トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、
ごま油を熱して、
といた卵を炒める。
②①にごはんと、
ちりめんじゃこ、
小口切りにしたご
ねぎを入れて、塩、
こしょうで味をと
とのえる。③②に
ちぎったレタスを
加えてさっと炒め
る。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわか
めを水で戻してお
く。②ゆで卵をつ
くり半分に切る。
③冷凍うどんを
パッケージに記載
された通りに電子
レンジで加熱する。
④うどんにちぎつ
たレタスと①と②を
のせて、めんつゆを
かける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油
を入れて熱し、ひ
き肉に火が通るま
で炒める。②①に
一口大に切った
キャベツと厚揚げ
を入れて炒める。③
みそとみりんを味
つけをした後、ご
はんにのせる。

野菜を食べて元気な身体



野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。

1日で食べるべき野菜の摂取量は350g程度と言われていますが、岩国市民の1日に食べる野菜料理の量が3皿以上と回答した人の割合は、令和4年の調査において男性青年期(20～39歳)では、29.7%と最も低い結果でした。

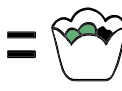
1皿約70gとして、朝2皿、昼1皿、夕2皿など分けてとると一日にとりたい5皿をとることができます。

知っていますか？

1皿分＝



野菜サラダ



きゅうりとわかめの酢の物



具だくさんみそ汁



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物



きのこソテー

小松菜にほうれん草、水菜、青ねぎこれらの野菜は岩国市内で生産された新鮮なものが、1年中出回っています。

中でも、小松菜は”天然のマルチサプリ”とよばれるほど、栄養成分が豊富な緑黄色野菜です。カルシウムはほうれん草の約3倍も含まれていて、ビタミン類やカリウムも多く含まれており、骨粗鬆症予防、老化防止、免疫力アップにも効果があります。



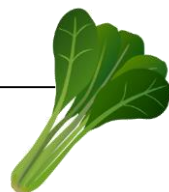
小松菜のミルクくずもち

材料 流し型1個分

小松菜・・・60g
砂糖・・・40g
片栗粉・・・40g
牛乳・・・260ml
きな粉・・・適宜
塩・・・少々
全量の1/4量
エネルギー：118kcal
食塩相当量：0.2g

作り方

- ① 小松菜はよく茹で、ざく切りにし、牛乳とミキサーにかける。
- ② 片栗粉、砂糖、①を鍋に入れ火にかけ、かき混ぜながらとろとして鍋肌から離れるようになるまで煮る。
- ③ 熱いうちに水でぬらした流し型に入れ、冷やし固める。
- ④ 一口大に切り分け、きな粉をまぶす。



令和5年度 岩国地域部会スローガン

「つくろう！元気な身体 ～食・運動・コミュニケーション～」

岩国市健康づくり計画いきいき・わくわく・にっこり岩国推進部会（岩国地域部会）

今津山手地区自治会連合会／岩国市医師会／岩国市岩国生活改善実行グループ連絡協議会／岩国歯科医師会／岩国歯科衛生士会／岩国市食生活改善推進協議会岩国支部／岩国市スポーツ推進委員協議会／岩国市PTA連合会／岩国市保育協会／岩国市母子保健推進協議会岩国支部／岩国市老人クラブ連合会岩国支部／岩国薬剤師会／岩国幼稚園協会／ウォーク長山／梅が丘第一ラジオ体操会／JA山口県岩国女性部／生活協同組合コープやまぐち岩国地域組織委員会／月まで歩こう会／七曲ラジオ体操会／山口県栄養士会岩国地域事業推進委員会（50音順）

お問い合わせ

岩国市保健センター
電話 24-3811