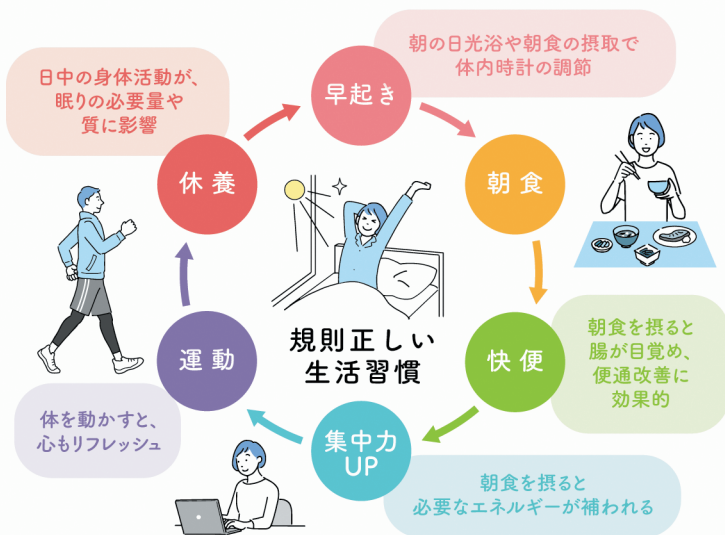


## 生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう



### 第2次岩国市健康づくり計画 ～いきいき・わくわく・にっこり岩国～

#### 【岩国市健康づくり推進協賛企業・団体】 (令和8年6月現在) 五十音順

- アクサ生命保険株式会社岩国営業所 ● 一般財団法人岩国市スポーツ協会
- 一般財団法人玖珂町体育施設等管理協会 ● 一般社団法人山口県診療放射線技師会(岩国地域)
- 一般社団法人山口県トラック協会岩国支部 ● 医療法人新生会小規模多機能型居宅介護ウ・スリーズ
- 岩国商工会議所 ● 岩国通運株式会社 ● 岩国西商工会 ● 岩国パブリックサービス株式会社
- 株式会社アステム山口営業部岩国支店 ● 株式会社キネマティクス ● 株式会社キリタ
- 株式会社サンキ岩国支店 ● 株式会社フジ ● 株式会社フレスタ ● 株式会社松代商店
- 株式会社丸久 ● 株式会社ミコー食品 ● 周東文化会館 ● 生活協同組合コープやまぐら岩国支部
- 帝人株式会社岩国事業所 ● 東洋紡績株式会社岩国事業所
- 日本生命保険相互会社山口支社岩国営業部 ● フィットネスクラブオーシャン
- 山口県東部ヤクルト販売株式会社 ● 山口県農業協同組合農産物直売所FAM'Sキッチンいわくに
- やましろ商工会 ● 有限会社らかん高原

簡単野菜・朝食レシピ

🕒 10分 🍷 約125円

## キャベツサラダのっけトースト



### 材料(1人分)

|           |    |        |
|-----------|----|--------|
| 食パン(6枚切り) | …… | 1枚     |
| キャベツ      | …… | 40g    |
| ミニトマト     | …… | 2個     |
| 卵         | …… | 1個     |
| A         | {  |        |
| マヨネーズ     | …… | 大さじ1/2 |
| 塩・こしょう    | …… | 少々     |
| ピザ用チーズ    | …… | 10g    |

### 作り方

- ① 耐熱容器に卵を入れて軽くほぐし、一口大にちぎったキャベツを加え、混ぜ合わせる。
- ② ラップをかけずに、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し、Aを加えて味を調える。
- ③ 食パンの上に②とミニトマトをのせ、チーズを散らす。
- ④ オープントースターで焼き色がつくまで(2分程度)焼く。

### ひとくちメモ

前日の夕食時にく作り方②のサラダまで仕込んでおくと、忙しい朝でも簡単に作ることができます!

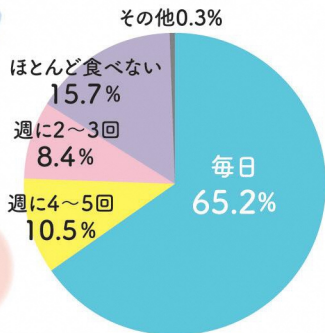
### 【1人分】

|          |    |         |
|----------|----|---------|
| ○ エネルギー  | …… | 320kcal |
| ○ 食塩相当量  | …… | 1.4g    |
| ○ 野菜量    | …… | 60g     |
| ○ たんぱく質量 | …… | 13.4g   |



## みなさん毎日朝食を摂取していますか？

岩国市の  
20~39歳の  
朝食摂取状況



約3人に1人が  
朝食を食べない  
日があります。

若い世代では、  
6割程度しか  
毎日朝食を  
食べている人が  
いません。

第3次岩国市健康づくり  
計画策定のための  
市民アンケート(R7)

### 朝食を毎日食べるといいことがたくさん！

仕事も運動も  
パフォーマンス  
UP

代謝が高まり  
疲れにくい

イライラを抑え  
ストレスケア

太りにくい  
体になる

など

朝食を食べる習慣は、  
栄養バランスと  
大きな関係があります

食生活において野菜が  
不足しやすい傾向に  
あります。

しっかり朝食を食べることで、  
野菜を食べる機会も増え、  
1日の野菜摂取量増加にもつながります！

1日の野菜  
摂取目標量

350g

### 野菜をたくさん摂るコツ

加熱してカサを減らし、  
食べやすく！  
忙しい朝には、  
電子レンジでも！



そのまま食べられる  
野菜や冷凍野菜を  
常備し、お手軽に！

はじめは何か1品1口から。  
～朝食を食べる習慣をつけることが大切です～

### 朝ごはんのポイント

手軽に食べることができるもの



おにぎり



パン



ヨーグルト



果物



### さらに、野菜もとりましょう！

野菜に含まれる食物繊維が、  
腸内環境の改善や血糖、脂質の吸収を穏やかに！

そのまま食べられるもの



生野菜



カット野菜



前日に  
残ったおかず



野菜惣菜

簡単に追加できるもの



冷凍野菜



乾燥野菜・干し野菜



缶詰

食生活の基本は主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事です。