

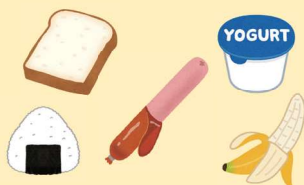
ステップアップして

朝ごはんを食べよう！

まず、普段の朝ごはんを振り返ってみよう

ステップ1

簡単に食べられる
ものから始める



ステップ2

2種類以上を
組み合わせる



ステップ3

ごはんや食パンを
アレンジしたり、もう1品加える



ステップ4

主食・主菜・副菜のバランスを考える

主食

炭水化物を主成分とする
エネルギーの供給源

米、パン、麺類など



主菜

筋肉や血液などの体をつくる
たんぱく質や脂質の供給源

肉、魚、卵、大豆製品など

副菜

体の調子を整える
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の供給源

野菜、果物、海藻など

たべっこレシピ紹介 ～初めてチャレンジ編から～

手間いらず

フレンチトースト



【材料(1人分)】

食パン	1枚 (6枚切り)
鶏卵	1個
牛乳	30ml
砂糖	5g (大さじ1/2)
ほうれんそう (冷凍)	10g
バター	10g

【作り方】

- ①器にクッキングシートを敷き、鶏卵、牛乳、砂糖、ほうれんそうを加えて混ぜる
- ②食パンをちぎってのせて、中央にバターをのせる
- ③ふんわりとラップをして、レンジで3分程度加熱する
(オーブントースターで作る場合は、耐熱容器に入れて10分程度焼く)

※レンジは500W・600Wの目安時間です

エネルギー332kcal たんぱく質13.0g

①



②



③



クッキングシートを敷いておくとうれいものがラク！

健康によい食事とは？

毎日を健康に過ごすために、バランスのよい食生活が大切です

食べる時間のバランス

「毎日〇時にごはんを食べよう」と食事の時間を決めると生活リズムが整います



食事内容のバランス

主食・主菜・副菜をそろえると食事内容が整います

食材選びのバランス

丼ものなど、主食と主菜・副菜が1品になっているメニューでも工夫することで食材のバランスが整います



食材選びのポイント

食材を選ぶときは“**たべっこ**”ルールを取り入れよう

たんぱく質をとろう！

たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれています
毎食意識して使うことが大切です

べジタブル(野菜)を忘れずに！

野菜は体の調子を整える働きをします
一日に必要な量を食べている人は少数です

こめ(米)や**こ**むぎ(小麦)はたっぷりと！

主食の主な成分は糖質です。糖質は体を動かしたり
脳のエネルギー源になります



たべっこレシピ
公開中！！

この
イラストが
目印！



バランスの悪い食生活を続けたとき、体への影響は？

生活習慣病

かたよった食事や運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣は、がんや心疾患などの原因となります



メタボリックシンドローム

内臓の周りに脂肪がたまる内臓肥満に、高血圧や高血糖、脂質代謝異常が加わると、心疾患や脳卒中になりやすい状態となります



津市第4次健康づくり計画を推進しています

詳しくはこちら➡



津市 健康づくり課 令和6年8月作成