

食べなきゃ損!? 簡単おいしい食習慣 ～はじめの一步～



食育キャラクター:おぜんちゃん

朝食欠食の現状(大津市)

- ・大学生の朝食欠食率は 36.9%
- ・20代の朝食欠食率は 20.4%
- ・若い世代での朝食欠食が多い

朝食を食べると良いことがいっぱい!

- ・脳へのエネルギー補給で集中力がアッパ
- ・将来、II型糖尿病などの生活習慣病リスクが下がる
- ・肥満予防につながる

どんな朝食が良いのか?

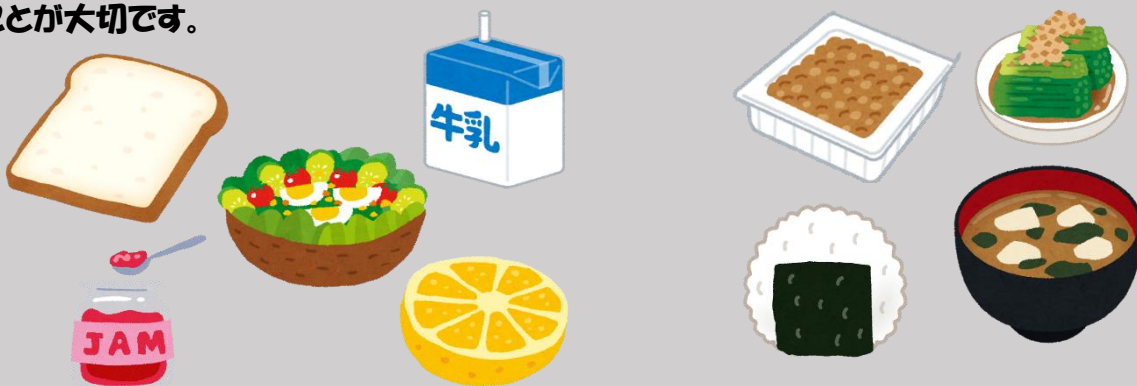
- ・主食、主菜、副菜のバランスが大切
- ・脳のエネルギー源である糖質と、糖質を働かせるエネルギー源であるたんぱく質を食べることが重要



食事摂取基準では、20代の男性が1日に必要なエネルギーは 2650kcal、20代女性は 2000kcal となっています。

朝食で1日の1/3を摂取することを目指しましょう。

ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜や果物などの副菜を組み合わせる食べることが大切です。



炭水化物とたんぱく質のバランスが取れていて、1人暮らしで便利な食パンを使った簡単レシピを紹介します！

食欲そとるカレー風サラダチキントースト

●材料

食パン、サラダチキン、冷凍ミックスベジタブル、はちみつ、カレー粉

●作り方

- ①サラダチキンを手でほぐす。
- ②ミックスベジタブルをレンジで加熱する。(1分間)
- ③食パンにサラダチキン、ミックスベジタブルをのせ、カレー粉とはちみつをかけて、トースターで焼く。



エネルギー 568kcal



エネルギー 560kcal

納豆トースト

●材料

・食パン、納豆、長いも、ねぎ、レタス、のり

●作り方

- ①長いもの皮をむいてすりおろす。
 - ②レタスをちぎって、パンの上に乗せる。
 - ③納豆、ねぎ、とろろを混ぜ、食パンにのせる。
- トースターで3分程度焼く。仕上げに海苔をのせる。

魚肉ソーセージとフロッコリーのピザパン

●材料

食パン、チーズ、魚肉ソーセージ、フロッコリー、ケチャップ

●作り方

- ①フロッコリーをレンジで加熱する。(500w 30秒)
- ②食パンにスライスチーズをのせる。フロッコリーをのせ、魚肉ソーセージをちぎって食パンにのせる。
- ③オーブントースターで焼く。
- ④お好みでケチャップをかける。



エネルギー 551kcal

参考

- ・大津市食育推進計画
- ・食事摂取基準 2020年版