

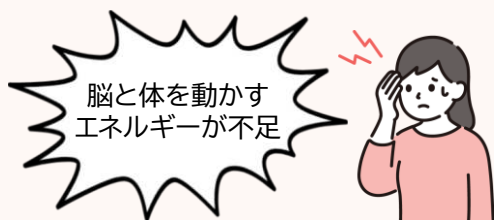
ちゃんと食べてる？朝ごはん

まずは

ひとくち、明日はふたくち

朝の準備が忙しい、もう少し寝ていたい、食べなくても元気…
これらを理由にして「朝ごはん」をおろそかにしていませんか？

知らないで損？ ～「朝ごはん」を抜くとどうなるの？～



集中力の低下、だるさの蓄積がみられます



生活習慣病のリスクが高まります

(参考資料): 農林水産省 「みんなの食育 若者単身者編 朝ごはんを食べていますか」

まずは、ひとくち！ ～「朝ごはん」を食べることを習慣付けよう～

1 調理不要の食品を準備しよう

ここから始めませんか？

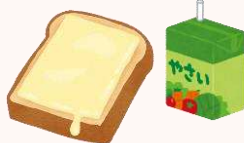
主食	おにぎり、パン、シリアル	牛乳乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ
主菜	ハム、サラダチキン、缶詰(サバやツナ)、魚肉ソーセージ、納豆	果物	バナナ、みかん、フルーツ缶
副菜	ミニトマト、野菜ジュース コーン缶	その他	ゼリー飲料、栄養調整食品 (プロテインバー等)

2 簡単調理にステップアップ

組み合わせに挑戦しよう



シリアル+牛乳
+果物



パン+チーズ
+野菜ジュース

簡単レシピで朝ごはんを作ってみよう



裏面を
チェック



「朝ごはんの大事な情報」についてもっと知りたい方は、大阪府和泉保健所ホームページをチェック →
朝ごはんの簡単レシピも紹介中！



～組み合わせに挑戦しよう!～

簡単
5分

朝ごはんレシピ 「トーストアレンジ」

POINT

☑ 1食あたり約**100円以下**で作れます。

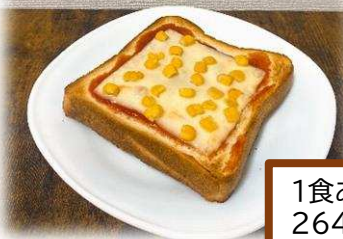
☑ 食材を組み合わせ **のせる・かける・混ぜる** の簡単調理で包丁いらず!



アレンジ

①

ピザトースト



1食あたり
264kcal

【材料】
(1食あたり)

- ・食パン(5枚切り) 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・コーン缶 10g (約スプーン1杯分)
- ・ケチャップ 10g (約スプーン1杯分)

【作り方】

- ①食パンにケチャップをぬる。
- ②スライスチーズとコーンを順にのせる。
- ③トースターで2～3分焼く。

ケチャップをマヨネーズにチェンジ

アレンジ

②

コーンマヨトースト



1食あたり
293kcal

【材料】
(1食あたり)

- ・食パン(5枚切り) 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・コーン缶 10g (約スプーン1杯分)
- ・マヨネーズ 6g (約スプーン半分)

【作り方】

- ①コーンとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ②食パンにスライスチーズと①を順にのせる。
- ③トースターで2～3分焼く。

コーン缶をロースハムにチェンジ

アレンジ

③

ハムチーズトースト



1食あたり
304kcal

【材料】
(1食あたり)

- ・食パン(5枚切り) 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ロースハム 1枚
- ・マヨネーズ 適量

【作り方】

- ①食パンにスライスチーズとハムを順にのせる。
- ②その上にマヨネーズを適量かける。
- ③トースターで2～3分焼く。

※焼き時間は目安です。使用するトースターに合わせて調整してください。

ステップ
アップ

+1品で栄養バランスをアップしよう



野菜ジュース



ミニトマト



果物

など...

