



た

春のお食より

vol.8

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。
だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、
ちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！

朝ごはんのすゝめ

当所で実施した朝食アンケートの結果、朝ごはんを食べなくなった時期で最も多かったのはなんと「大学に入学した頃」！！みなさん、朝ごはんを食べていますか？私たちの体内時計はなぜか1日25時間。24時間のリズムに身体を戻すスイッチは「朝ごはんを食べる」ことなんです。スイッチを押さないまま、崩れたリズム（だるい…集中力が続かない…）に身体を慣らしてしまわないように！

朝ごはんチェック

自分は朝ごはんを

何も食べない。



食べる！食べるものは
おにぎりやパン等を1品。



食べる！食べるものはご飯
やパン(主食)と肉・魚系
と野菜のおかず。



まずは何か1品でも食べるところからトライ！

手軽でオススメ！



合格ライン！おかずをプラスするとばっちり！

肉・魚系と野菜をそろえる！



すばらしい！毎日続ければパーフェクト！

ほふくんのつぶやき

手軽に食べられる栄養調整食品や栄養補助食品などは少量なのに腹持ちがいいほふ。どうしてほふ？答えは脂質ほふ！なんと、1つあたりのエネルギー(kcal)に占める栄養素の約半分は脂質であるものが多いほふ～。食事代わりに食べ続けると思わぬ体重増加の原因になり得るほふ～！食べる時はどうしても時間が無いときなどにとどめた方がいいほふ～

例 ロールパン(約30g)

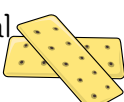
栄養調整食品(約20g)



約100kcal
I 糖質 約2.5g

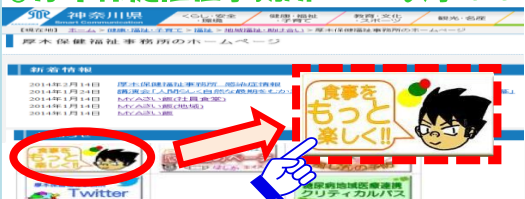
I 脂質 約5g

約100kcal



厚木保健福祉事務所ホームページはコチラ！

①厚木保健福祉事務所HPで「食事をもっと楽しく」をクリック



②QRコードを読み取る



③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku

肉も野菜もしっかりとれる簡単朝食です♪

一日トントン丼

材料

- ◆ごはん：1杯(150g)
- ◆豚こま切れ肉：80g位
- ◆玉ねぎ：小1個
- ◆小ネギ：適宜
- ◆合わせダレ：めんつゆ(大1)、チジュー(大1/4)

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、タレはあわせておく。
- ②豚肉と玉ねぎをタレに加えて600Wの電子レンジに3～4分かける。
- ③ごはん②をのせ、小口切りにした小ネギをのせて完成。

