

た



vol.12 H29.3

春のお食より

食べることは毎日のこと。

神奈川県厚木保健福祉事務所

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！

1日はあさごはんから始まる！

朝ごはんを食べることは、元気づくりの第一歩。食べることで身体も頭も目覚めます。

☆この春から一人暮らしがはじまる人へ

今まで朝ごはんの用意ができていた人も、これからは自分で用意するようになりますね。面倒がらずに朝ごはんを食べましょう！

☆今までより通勤・通学で朝が早くなる人へ

朝ごはんを食べる時間を意識して確保しましょう。
途中の駅でも、職場や学校に着いてからでも何か食べましょう！

ほふくん



厚木管内で実施した大学生のアンケート結果による、朝食を食べない主な理由は、
「時間がない」「寝ていたい」「食欲がない」
それでも **まず何か食べる** ことが大事ほふ！

食欲がないに
オススメ

1 買い置きする！

まず、ヨーグルトやバナナなど、食べやすいものを用意してみてもいいかな？

時間がないに
寝ていたい人に
オススメ

2 前日に購入する！

おにぎりやサンドイッチなどの炭水化物を多く含む「主食」は、からだを動かすエネルギー源になります！
さらに「主菜・副菜※」がつくと◎

※主菜…肉・魚・卵・大豆製品のおかず
副菜…野菜のおかず

時間がないに
寝ていたい人に
オススメ

3 ちょっばや超早朝ごはんをつくる！

作りたいけど時間がない人は、ちょっばや朝ごはんにチャレンジ！HP『まいあさごはん』に超簡単&時短のレシピを載せています！

春キャベツ



春キャベツは、葉の水分が多いので、みずみずしく軟らかいことが特徴。サラダなど、加熱せずに生のまま食べる料理がおすすめ！

●材料 (1人分) ●作り方

ごはん	1膳	①小松菜は根元を切ってから細かく刻み、レンジで1分半加熱する。
小松菜	1株	②ごはんの小松菜、しらす、卵をのせる。
卵	1個	③しょうゆをまわしかけて完成。卵をくずして混ぜて食べよう!!
しらす	適量	
しょうゆ	適量	

卵かけごはん^{プラス}



詳しくはHP「まいあさごはん」若者プロデュースへ！

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

厚木保健福祉事務所ホームページはコチラ!

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