

Let's start Morning Vegetable

モーベジ！

スタートガイド



太白区では「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」(通称「モーベジ！」)をテーマに、朝ごはんと野菜を食べることをすすめています。モーベジスタートガイドでは、「朝ごはんを毎日食べる」「朝ごはんの内容が充実する」ための工夫やおすすめのレシピなどをご紹介します。

食事にひと工夫で、モーベジ！生活をはじめてみませんか？



● からだの目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べると睡眠中に下がった体温が上がり、朝から元気に活動できます。また、腸が刺激されるためスムーズな排便につながります。

● 脳のエネルギー源

脳を働かせるエネルギー源は、睡眠中にほとんど消費されてしまいます。朝ごはんは脳のエネルギー源となり、集中力、記憶力が高まります。

● 生活リズムが整う

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。肥満や将来の生活習慣病を予防するためにも、家族みんなで朝ごはんをしっかり食べましょう。

● 健康力アップ

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持のために必要な栄養素がたくさん含まれています。

1日の目標摂取量は大人350g、幼児(3~5歳) 240g※が目安です。
トマト半分、きゅうり1本が約100gです。

● 便秘予防

野菜に含まれる食物繊維は、腸の調子を整え、便通を良くする働きがあります。

● お腹も見た目も大満足

野菜は低エネルギーでありながら、カサが多く彩りもよいため、満腹感がでて見た目にも大満足！食べにくい時は、煮たり、ゆでたり加熱すると食べやすくなります。味付けは濃くならないよう、幼児期から薄味を心掛けましょう。



※出典 八訂 食品成分表 2025 P440 女子栄養大学出版部

出来るところからはじめよう！

「あなたの朝ごはんに足りないものをプラスワン！」

ステップ 1

ステップ 2

朝ごはんを食べていない人は、
食べることをプラスワン！

朝ごはんを食べている人は、
毎日食べることを習慣とし、足りないものをプラスワン！



まずは、何かを食べことから始め、
毎朝食べることを目指そう！



朝にも野菜を食べて、
栄養バランスを整えましょう！ レツツ モーベジ 生活♪

あさ
朝プラスワン!!

～朝ごはんにプラスワン～

裏面におすすめ
レシピがあります♪



おすすめ！

野菜たっぷり モーベジ！レシピ ☆

リボン人参とツナのソテー

材料(大人4人分)

人参	2本(280g)
ツナ缶(油漬)	1缶(70g)
めんつゆ(三倍濃縮)	小さじ2
いりごま	小さじ3(大さじ1)

※幼児(3~5歳児)の分量は、大人の半量が目安です。

作り方

- ① 人参はピーラーでリボン状に削る。
- ② フライパンにツナ缶(液汁含む)と人参を入れ、4~5分炒める。
- ③ ②にめんつゆ、いりごまを加え、混ぜ合わせる。



人参は、ひらひらリボン状にすると火が通りやすく、時短になります！見た目もかわいらしく、お弁当にもおすすめ♪

栄養価(1人分) エネルギー 81kcal たんぱく質 3.4g
脂質 4.7g 炭水化物 7.3g 食塩相当量 0.5g

チンゲン菜と卵のスープ

材料(大人4人分)

チンゲン菜	1束(200g)
卵	2個
A [中華スープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
水	600cc
ごま油	小さじ1

※幼児(3~5歳児)の分量は、大人の半量が目安です。

作り方

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立たせ、①を加え、茎がしんなりするまで煮る。
- ③ 卵をよく溶き、回し入れる。
卵がふんわりしたら、ごま油を加える。



小松菜など他の青菜でもおいしくできます！



栄養価(1人分) エネルギー 56kcal たんぱく質 3.7g
脂質 3.6g 炭水化物 1.9g 食塩相当量 0.9g

YouTube でおいしい！楽しい♪動画を配信しています



太白区ではせんだいTubeで管理栄養士による“食の情報”を配信中♪

親子野菜レシピ、地元野菜の魅力など、おいしく楽しく役立つ情報をお届けしています。ぜひご覧ください！

モーベジ

検索

