

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!生活をはじめませんか?

### 朝あさ ごはん の チカラ



#### ●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と食べましょう。

#### ●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。

#### ●お腹も見たい目也大満足

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ので、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。

### 野菜

やさい

の

### チカラ



※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

朝ごはんを食べていない人は、**食べることを**プラスワン!



まずは、何かを食べることから始め、**毎朝食べることを**目指そう!

### ステップ 2

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!



～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♪

注意!!

菓子パンは  
お菓子です

少しずつおかずを増やして 朝にも**野菜**を食べて  
栄養バランスを整えましょう! レッツ モーベジ 生活 ♪

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  
中華スープの素 大さじ1/2  
A 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

