

今日からできる！朝ごはん習慣

～「朝プラ！」をはじめよう～

「朝プラ！」とは？

それぞれの今の朝ごはんに「プラスワン」をして、朝ごはんの内容が充実していく人を増やす仙台市の取り組みです。



朝プラ！
もっと詳しく



朝ごはんの役割

◆ 脳を目覚めさせる

脳にエネルギーが補給されて頭がスッキリ！勉強や仕事の集中力がアップします。



◆ 体を目覚めさせる

体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。



◆ トイレのリズムを整える

腸を刺激して排便を促します。



◆ 生活リズムを整える

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。



朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

足りないものをプラスワンで充実朝ごはん！

あなたの朝ごはんに足りないものをプラスワンすると、もっと朝ごはんの内容が充実します◎

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はじめ、

毎日食べることを目指しましょう。

【プラスワンの一例】



注意!!

菓子パンはお菓子です。食事のときは、食パンやロールパンのような甘くないパンにしましょう。



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！

主食をプラスワン！



主菜をプラスワン！



副菜をプラスワン！



あなたは、どれをプラスワンできそうですか？

朝ごはんを食べていない人は
食べることから始めよう！

混ぜこみおにぎり

《1食分当たり》
エネルギー 361Kcal
食塩相当量 0.7g

作り方

ご飯に具をプラスすると食べやすい

◇材料 (2食分) ◇

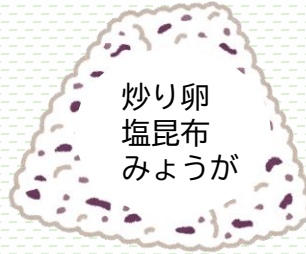
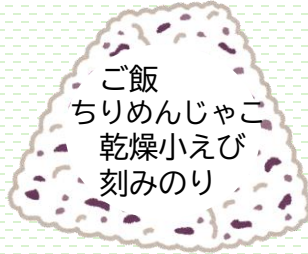
ご飯	…300g
味付けいなりあげ	…2枚 (30g)
しその葉	…3～4枚
白いりごま	…小さじ1
紅しょうが	…小さじ1
酢	…小さじ2

- ①冷たいご飯は電子レンジで温める。
- ②味付けいなりあげは、軽く絞り2等分してほそ切りにする。
- ③しその葉は軸を取ってせん切りにする。
- ④ボールに①～③と白いりごま・紅しょうが・酢を入れて混ぜる。
- ⑤食べやすい大きさに握る。



バックご飯
でもOK！

具材を変えて食欲アップ！



他にも…
☆おぼろ昆布
☆かつお節
☆揚げ玉
☆たくあん
☆乾燥わかめ
☆青のり
など

キャベツと生揚げの卵とじ

《1食分当たり》
エネルギー 204Kcal
食塩相当量 1.3g

+ 主菜 副菜

作り方

◇材料 (2食分) ◇

キャベツ	…160g
生揚げ	…1個 (120g)
焼き鳥缶詰	…1缶 (70g)
卵	…1個
しょうゆ	…小さじ1

- ①キャベツは2～3cm幅に切る。
- ②生揚げは一口大に切る。
- ③耐熱容器に①②を入れラップをふんわりかけて電子レンジで600wで4分加熱する。
- ④③に焼き鳥缶詰・ときほぐした卵・しょうゆを回し入れて、再びラップをし、電子レンジで600w2分加熱する。

カット野菜・冷凍野菜を利用すると便利

+ 主菜 副菜

のりマヨネーズサラダ

《1食分当たり》
エネルギー 136Kcal
食塩相当量 1.3g

作り方

◇材料 (2食分) ◇

きゅうり	…1本 (100g)
ミニトマト	…3個
竹輪	…1本
チーズ	…30g
のり佃煮	…小さじ1
マヨネーズ	…小さじ1

- ①きゅうり・ミニトマトはへたを取って食べやすい大きさに切る。
- ②竹輪は斜めうす切りにする。
- ③チーズは食べやすい大きさに切る。
- ④①～③をのり佃煮とマヨネーズで和える。



竹輪やチーズの代わりにコーン缶、ツナ缶、さば水缶などで代用してもOK！

過去のレシピはこちらを
ご覧ください
(仙台市ホームページ)



仙台市若林区保健福祉センター

