

朝ごはんでも「たんぱく質」が大切です！

# やっぱりしっかり朝ごはん



～おやべ朝食レボリューション～

通信No.7



## 「朝食で元気モリモリ」コーナー

小矢部市は「公式ホッケータウン」です。

今月は、**小矢部RED OX(レッドオックス)**で活躍される  
福島キャプテン、沼田副キャプテンの朝ごはんを紹介します。



レッドオックス  
ホッケーチーム  
ホームページ

レッドオックス  
ホッケークラブ  
ホームページ

キャプテン  
福島 貴晃さん



朝はバタバタしている中でも、出来る限り品数をとるようにしています。白ごはんはお替わりしてたくさん食べますよ！



### 朝ごはんの内容

- 副菜 キャベツとカニカマのサラダ かぼちゃのごま和え ブロッコリーのツナ和え 長いも焼き
- 主菜 ウィンナー
- 主食 白ごはん
- 汁物 人参と大根のみぞ汁

### 管理栄養士のコメント

副菜が4品あり食品の数が多く様々な栄養素を摂っています。汁物に豆腐や卵などを入れるとたんぱく質をより多く摂ることができます。

福島さん、沼田さんの朝ごはんは  
「朝食ステップアップ」の  
「STEP3(主食+主菜+副菜)」です!!



副キャプテン  
沼田 空さん



朝からたんぱく質をしっかり摂るように意識しています！たんぱく質が不足しているときは、プロテインをプラスしています！



### 朝ごはんの内容

- 副菜 オクラ納豆
- 主菜・副菜 目玉焼き、春巻き、鮭の塩焼き、キャベツの千切り
- 主食 白ごはん
- 汁物(副菜) 具だくさんみぞ汁

### 管理栄養士のコメント

主菜、副菜にたんぱく質を多く含む食品が豊富です。牛乳やヨーグルトなどの乳製品もたんぱく質を多く含むためオススメです。具だくさんの汁物は一品で多くの食品を摂ることができ、副菜の代わりになります。

## ☆福島さん、沼田さんの朝ごはんで真似したいポイント☆

### キーワード 「たんぱく質」

- 魚、肉、卵、大豆などのたんぱく質\*を多く含む食品を主菜や副菜で摂っています。  
(※たんぱく質は身体の血液や筋肉となり、身体をつくるもとになる)

成人の1日に必要なたんぱく質の量  
目安は  
**「体重(kg) × 1.0」**  
(体重や運動量によって異なります)

### 朝食を食べてから運動しましょう

運動により筋肉の合成と分解が活発になり、エネルギーがたんぱく質が不足していると分解が進み、筋肉が減ってしまいます

### たんぱく質は朝・昼・夕の3食とも摂りましょう

筋肉の合成・分解は常に起きているので、一度にまとめてではなく、毎食摂りましょう

1/30(金)に“レッドオックス応援献立”を市内学校給食、保育所・認定こども園で提供予定です。

詳しくは朝レボホームページの学校給食センター・保育所・認定こども園献立表をご覧ください。

次回の「やっぱりしっかり朝ごはん～おやべ朝食レボリューション」は3月を予定しています!!

朝レボ  
ホームページ



問い合わせ 健康福祉課 ☎(67) 8605