

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

通信No.7



～おやべ朝食レボリューション～



「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ご紹介します。



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

ふくしま たかあき
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！



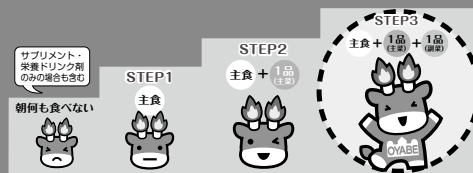
朝ごはんの内容

| | |
|--|---------------|
| 副菜 | 主菜 |
| 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 | ウインナー |
| 主食 | 汁物 |
| 白ごはん | 人参と大根の みそ汁 |

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
を摂れています。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

ぬまだ そら
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 | 主菜・副菜 |
| オクラ納豆 | 目玉焼き、春巻き、 鮭の塩焼き、 キャベツの千切り |
| 主食 | 汁物(副菜) |
| 白ごはん | 具だくさん みそ汁 |

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きたいポイント☆

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、エネルギーやたんぱく質が
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」を市内小学校給食、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