

健康づくりは朝食を
食べることから!!

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～



「朝食で元気モリモリ」コーナー

広報1月号で朝食に関する特集ページを掲載しましたが、
ご自身やご家族の朝食を振り返る機会になりましたか。

これから、市民のみなさんの「私の朝ごはん」を
「朝食で元気モリモリ」コーナーでご紹介していきます。

今月は、**桜井 森夫 市長**の朝ごはんをご紹介します。



どうしても夜の会食が
多いので、朝は野菜を中心
に大豆・ヨーグルトなど
をしっかり食べています!!



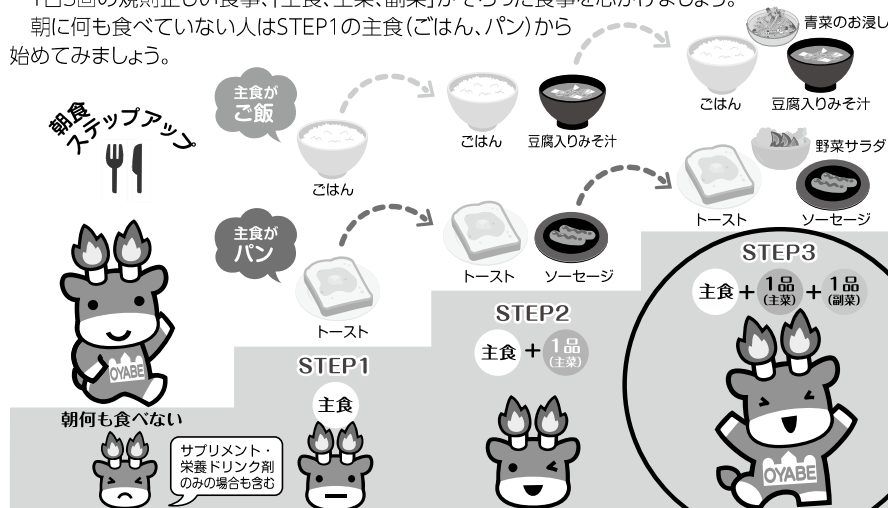
桜井市長の朝ごはんは
広報1月号でお伝えした
「朝食ステップアップ」の
「STEP3
(主食+主菜+副菜)」
です!!

朝ごはんの内容

副 菜	乳製品	その他
野菜サラダ	ヨーグルト ヨーグルト ドリンク	豆乳 (青汁入り)
主 食	主 菜	果 物
米粉パン	卵焼き 大豆の煮豆	柿

朝食を少しずつステップアップして栄養バランスを整えよう

1日3回の規則正しい食事、「主食、主菜、副菜」がそろった食事を心がけましょう。
朝に何も食べていない人はSTEP1の主食(ごはん、パン)から
始めてみましょう。



引用 富山県栄養士会「食生活を見直して からだメンテナンス」

管理栄養士のお節介コメント

主食・主菜・副菜がそろった
食事で、素晴らしいです。
成人の場合は米粉パン2個
が適量です。米粉パンを
1個追加するとさらに栄養
バランスが良くなるでし
ょう。



☆桜井市長の朝ごはんできたいポイント☆

- ・野菜サラダでキャベツの千切りなどを常備しておくとうちに野菜を摂ることができます。市販のカット野菜や冷凍野菜を活用するのもおすすめです。
- ・大豆は市販の水煮や缶詰を活用すると調理時間が短縮できます。
- ・ヨーグルトなどの乳製品は、口当たりがよく簡単に食べられるため、食欲がない、時間がない人にもおすすめです。

「おやべ朝食レボリューション」の市ホームページはこちら→

カラーで
みられます



問い合わせ 健康福祉課 ☎(67) 8606