

# 朝ごはん、食べていますか？

伊勢崎市では、健康づくりの取り組みの一つとして、早寝・早起き・朝ごはんの推進をしています。

令和元年度に実施した健康増進のためのアンケート結果によると、高齢期では朝食を食べている人が多いのに対し、働き世代である若年期と壮年期では朝食を食べる人の割合が低い傾向にあることがわかりました。朝食を食べない理由として、若年期では「食べる時間がないから」が最も多く、壮年期では「食べる習慣がないから」が多くなっています。

今より少し早起きをして、少しずつ朝ごはんを食べる習慣をつけてみませんか。

## 一日のスタートは朝ごはんから！

朝ごはんを食べることで、脳やからだの体温が上がり、活発に活動できるようになります。また、胃や腸が刺激され排便を促す効果も期待できます。そして、一日を活動的に過ごすための大事なスイッチとなり、生活リズムを整えることができます。

## 朝ごはんを食べる習慣をつけよう！

「時間がない」「食欲がない」といった理由で朝ごはんを食べない人は、エネルギー源となるごはんやパンなど、食べられそうなものをまずは一品食べることから始めてみましょう。

### 自分に合ったステップからスタート！





## 市販品を上手につかって、時短・簡単・朝ごはん！

\*掲載しているレシピの栄養価は、日本食品標準成分表2021年版（八訂）で算出していますが、市販品については表示されている2015年版（七訂）で算出された値を参照させているものもありますのでご了承ください。

\*電子レンジの加熱時間は、1人分の目安時間です。ワット数によっても異なりますので、温め時間は調整しながら調理してください。

料理名	食品名	1人分	2人分 (廃棄含む)
<b>サラダチキン トースト</b> 	食パン	6枚切り1枚	6枚切り2枚
	野菜ミックス	20g	40g
	サラダチキン（ほぐし）	20g	40g
	マヨネーズ	小さじ1（4g）	小さじ2（8g）
	スライスチーズ	1枚	2枚

～出来上がり～



【作り方】

- ① ホイルの上に食パンをのせ、野菜ミックス、サラダチキンをのせる。
- ② マヨネーズをかけ、スライスチーズをのせる。
- ③ ホイルごとトースターにのせ、1000Wで2分程度焼く。

※野菜ミックス…ここではコンビニに売っている千切りキャベツ、にんじん、コーン入りを使用。

ミニトマトを添えると  
彩りも栄養もアップ！

\* からしマヨネーズや粒マスタードをプラスすると味にアクセントがでます。  
ピザ用ソースでピザ風にしても美味しく食べられます。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
サラダチキントースト	206kcal	10.6g	6.0g	2.9g	1.1g



### 冷凍を上手に活用！

消費期限までに食べきれないパンはラップに包んで冷凍庫へ。  
食べる時は、凍ったままトースターで焼けます。

\* 冷凍したパンはなるべく早めに食べきりましょう。



バターをぬって冷  
凍すれば、朝、ト  
ースターで焼くだけ  
OK！

料理名	食品名	1人分	2人分 (廃棄含む)
<b>カップde ミルクスープ</b> 	小さめのウインナー	3本（24g）	6本（48g）
	冷凍ほうれん草	大さじ2（20g）	大さじ4（40g）
	牛乳	200cc	400cc
	顆粒コンソメ	小さじ1/2	小さじ1
	粗挽きこしょう	適量	適量

～出来上がり～



パンと一緒に食べれば、  
栄養バランスアップ！

【作り方】※300ml入るマグカップを用意

- ① マグカップにウインナー、冷凍ほうれん草、牛乳、顆粒コンソメの順に入れて、軽くまぜる。
- ② 電子レンジ（500w）で2～3分加熱する。
- ③ 電子レンジから取り出したらかき混ぜ、お好みでこしょうをふる。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
カップdeミルクスープ	206kcal	10.2g	15.1g	0.7g	1.4g



料理名	食品名	1人分	2人分 (廃棄含む)
しらす ごはん	ごはん	150g	300g
	しらす	小さじ2 (10g)	小さじ4 (20g)
	青のり	小さじ1/2 (0.5g)	小さじ1 (1g)
	炒りごま	小さじ1/2 (1.5g)	小さじ1 (2g)

～出来上がり～



【作り方】

- ① 温かいごはん、しらすを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ② 青のり、炒りごまを振り入れてさっくりと混ぜ合わせる。

市販のサラダチキンや豆腐等、たんぱく質と一緒に食べれば栄養バランスアップ！

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
しらすごはん	246kcal	6.7g	1.5g	2.7g	0.4g

料理名	食品名	1人分	2人分 (廃棄含む)
リゾット	ごはん	110g	220g
	市販スープの素	1袋	2袋
	熱湯	150cc	300cc
	青のり	適量	適量

～出来上がり～



【作り方】

- ① お湯を沸かす。冷凍ごはんを使う場合は解凍する。
- ② 器にごはん、市販のスープの素を入れ、熱湯を注いでよく混ぜる。
- ③ 青のりを振る。

市販のサラダチキンや豆腐等、たんぱく質と一緒に食べれば栄養バランスアップ！

※ここでは市販のきのこポタージュを使用。

\* 卵スープやミネストローネの素でもおいしいです。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
リゾット	232kcal	3.7g	2.8g	1.7g	1.2g



冷凍を上手に活用！

ごはんを多めに炊いて、一食分ずつ小分けにして冷凍保存しておくと便利です。  
炊きたてをすぐにラップに包み、粗熱がとれたら冷凍庫に入れましょう。

\* 冷凍したごはんはなるべく早めに食べきりましょう。

米2合=300g  
→ 炊き上がり660g

4等分・・・1個あたり165g  
6等分・・・1個あたり110g



料理名	食品名	1人分	2人分 (廃棄含む)
マグカップde あら汁	さばの水煮	1/2缶 (65g)	1缶 (130g)
	刻み長ねぎ	大さじ2 (20g)	大さじ4 (40g)
	水+汁	150cc	300cc
	しょうがすりおろし (市販チューブ)	少量 (0.5g)	少量 (1g)
	みそ	小さじ1と1/3 (8g)	小さじ2と2/3 (18g)

～出来上がり～



【作り方】 ※300ml入るマグカップを用意

- ① マグカップに、長ねぎ、しょうが、さばの水煮を汁ごと入れてほぐす。
- ② 水を入れ、電子レンジ (500W) で2分程度加熱し温める。
- ③ 最後にみそを溶き入れる。

冷凍ごはんのストックを解凍して一緒に食べれば栄養バランスアップ！

\* さばの水煮缶は内容量190gを使用。(内容固形量約130g、汁60g)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
マグカップdeあら汁	155kcal	14.9g	7.5g	0.9g	1.6g



料理名	食品名	1人分	2人分 (廃棄含む)
<b>オクラ納豆</b> 	納豆	1パック (45g)	2パック (90g)
	冷凍オクラ	大さじ1 (8g)	大さじ2 (16g)
	しらす	小さじ2 (10g)	小さじ4 (20g)
	納豆のたれ	1つ (10g)	2つ (20g)

～出来上がり～



ごはんと一緒に食べて  
栄養バランスアップ!

【作り方】

- ① オクラを電子レンジで解凍する。
- ② 納豆に①のオクラ、しらす、たれを入れて混ぜ合わせる。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
オクラ納豆	108kcal	9.9g	5.3g	4.1g	1.0g

料理名	食品名	1人分	2人分 (廃棄含む)
<b>ココット オムレツ</b> 	冷凍ベーコンほうれん草ミックス	大さじ2 (30g)	大さじ4 (60g)
	牛乳	大さじ1 (15g)	大さじ2 (30g)
	卵	1個 (60g)	2個 (120g)
	スライスチーズ	1/2枚 (9g)	1枚 (18g)

～出来上がり～



パンやごはんと一緒に食べて  
栄養バランスアップ!

【作り方】※直径7cmくらいのココット(耐熱容器)を使用。

- ① ココット(耐熱容器)の内側に油をぬる(分量外)。
- ② 冷凍野菜を入れて電子レンジ(500w)で30秒加熱する。
- ③ ②に、牛乳、卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ チーズをのせて、電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する。

\*冷凍ベーコンほうれん草ミックス…コンビニ商品を使用。ほうれん草、ベーコン、玉ねぎ、コーンが入っている冷凍食品。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
ココットオムレツ	142kcal	11.0g	10.0g	0.9g	0.7g



料理名	食品名	1人分	2人分 (廃棄含む)
<b>巣ごもり たまご</b>	野菜ミックス	30g	60g
	マヨネーズ	小さじ1 (4g)	小さじ2 (8g)
	卵	1個 (60g)	2個 (120g)
	しょうゆ	小さじ1 (6g)	小さじ2 (12g)

～出来上がり～



パンやごはんと一緒に  
食べて栄養バランス  
アップ!

【作り方】

- ① 耐熱皿に野菜ミックスとマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に卵を割り入れ、卵黄にフォークで穴を数カ所あける。(卵黄の爆発を防止!)
- ③ ラップをふんわりかけて電子レンジ(500W)で1分20秒加熱する。  
加熱時間は少しずつ調整してください。(加熱しすぎると卵黄が爆発することがあります)
- ④ 食べるときにしょうゆをかける。

\*野菜ミックス…ここではコンビニに売っている千切りキャベツ、にんじん、コーン入りを使用。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
巣ごもりたまご	127kcal	8.4g	9.3g	0.6g	1.2g