



1月のほけんだより

平成28年 第182号



呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

朝からおいしいごはんを食べると いいこと たーつくさんあるよ！！

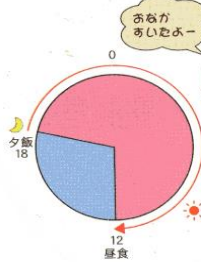


肥満の予防

1日3回の食事は肥満を予防します
朝ごはんを食べないと……
お昼にお腹がすいて1度にたくさん食べる

↓
余分なエネルギーをためやすくなる

↓
太る原因に



おなか
いっぱい



栄養パワーで元気のもと

寝ている間も脳は働いています
朝ごはんをエネルギー(糖分)を補って
脳の働きを活発にしましょう



ちからがわいて
きたぞ~!!

朝ごはん レシピ

🍎 かんたん！ 楽ごもい卵 🍎

《作り方》

- 1 レタスは小さめにちぎり、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 深めの器に1のレタスをいれ、真ん中に少しくぼみをつくり卵を入れる。卵の黄身につまようじをさして穴をあける。
- 3 ブロッコリーをのせてこしょうを軽くふり、ラップをしてレンジに2分くらいかける。
- 4 トマト、好みにケチャップ・マヨネーズ・ポン酢などをそえる。

《材料》2人分

- 卵 2個 (30)
- レタス 40g (15)
- ブロッコリー 60g (15)
- とろけるチーズ 1枚 (5)
- トマト (プチトマト) 40g (10)
- こしょう 少々

ケチャップ・マヨネーズ・ポン酢少々
[エネルギー131cal, 塩分0.7g]

※ () の量は幼児1人当たりの分量(g)





子どもの頃から適塩生活！

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、脳卒中・心臓病・腎臓病などの病気を引き起こしやすくします。子どもの頃から適塩生活を心がけてみましょう。



いつも減塩をこころがけた食事を！

ポイント5
塩分を体から出しやすいので、野菜や果物をたっぷり食べよう！

トマトの甘酢和え 0.6g

魚の塩焼 1.0g

ポイント4
しょうゆ（調味料）のかわりにレモンをかける！

ポイント1
パンやめん類はごはん^{ちが}と違い塩分を含んでいるので、おかずの塩分をひかえるようにしよう！

ごはん 0g

貝だくさんみそ汁 1.0g

ポイント3
貝だくさん(野菜多め)にして塩分をひかえよう！

ポイント2
だしをかかせて塩分をひかえよう！

これだけ食べて1食の塩分 2.6g

1月の減塩レシピ

ほうれん草と厚揚げのごまあえ



《材料》2人分

ほうれん草	200g (60)
厚揚げ	100g (25)
むきえび	60g (15)
すりごま	大さじ1 (2)
みりん	大さじ1 (4)
しょう油	大さじ1/2 (4)

※()の量は幼児1人当たりの分量(g)



作り方

- ① ほうれん草は、ゆでて水に入れ、水気を絞って4cm長さに切る。
- ② 厚揚げは、オーブントースターでカリッとなるまで焼き、一口大に切る。
- ③ むきえびは、ゆでてザルにあげ水気を切る。
- ④ ボールにA（すりごま(白)、みりん、しょうゆ）を合わせ、ほうれん草、厚揚げ、むきえびを加えてあえ、器に盛る。



一人分の栄養量

エネルギー量	176 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	9.1 g
塩分	0.6 g

オススメ

減塩レシピ

呉市保健所 健康増進課・西保健センター ☎25-3542・東保健センター ☎71-9176

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>