

1日のスタートはしっかり朝ごはん！

朝ごはんはからだが活動するための準備を整えます！

• 体温の上昇

寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備をします。

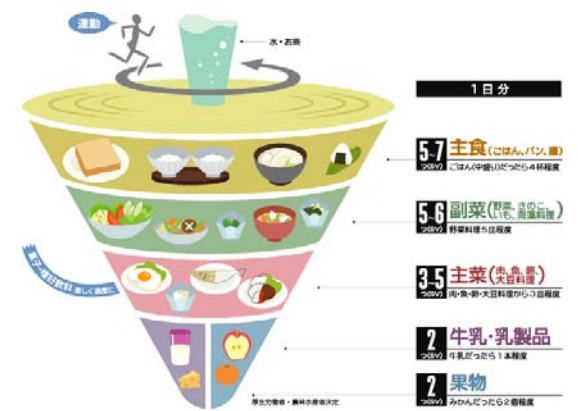
• エネルギー源や栄養素の補給

朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

• 便秘の予防

朝ごはんを食べることで腸の働きを活発にし、排便のリズムをつくります。

食事バランスガイド



朝ごはんは**主食・主菜・副菜**を！

朝食にもう一品♪手軽に作れるレシピ



中華風スープにふわふわ卵白がおいしい

チンゲン菜のふわとろ炒め



材料（4人分）

チンゲン菜	3株	} A
コーン(缶詰)	大さじ2	
サラダ油	大さじ2	
しょうがのみじん切り	大さじ1	
酒	大さじ2	
水	1カップ	
鶏がらスープの素	小さじ1	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
片栗粉	小さじ2	
卵白	3個分	
(残った卵黄はチャーハンなどに)		
ごま油	大さじ1/2	

作り方

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさのざく切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。香りが出たらチンゲン菜の茎、葉の順に加えて炒め、酒を加え、Aを加えて1分ほど煮る。片栗粉を水大さじ1で溶いて加え、薄いとろみをつける。
- ③卵白はよく溶きほぐし、②に回し入れ、コーンを入れさっと混ぜてごま油で風味をつける。



栄養成分（1人分）		
エネルギー	109kcal	たんぱく質 4.0g
脂質	7.6g	食塩相当量 0.6g

毎月19日は「家族団らんの日」毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成（問合せ先）

山形県最上保健所地域保健福祉課
山形県保健業務課健康やまがた推進室

TEL 0233-29-1267
TEL 023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
平成23年 第5号