

1日のはじまりは朝食から！

栄養だより
No.5

簡単に朝食をとるコツ

発行
草加市保健センター
☎048-922-0200

令和7年10月発行

1 朝食食べてますか？



忙しくて食べる
時間がない！



朝は食欲が
わからない…



草加市民は

“朝食をほとんど毎日食べている人の割合”が、
減少傾向にあります！

市民健康意識調査(令和5年度)より

2 朝食を食べると、からだに良いことがたくさん！

朝食を食べると、体温が上昇して脳や身体を目覚めさせたり、排便のリズムを作ることは聞いたことがあるかもしれません。

そのほかにも、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

生活リズム



睡眠の質がよい人が多く
不眠傾向が少ない

心の健康



ストレスを感じにくく
イライラしにくい

学力・学習習慣や

体力



学力が高い
体力測定の結果が良い

という研究結果があります！

3

朝食を食べるためのステップ

朝からバランスの整った食事を用意するのは難しいもの…。

今のステップに+αで、できることから意識していきましょう！





ステップ1 なにも食べていない人 → なにか口に入れるところから！

 <p>飲むヨーグルトでも</p> <p>ヨーグルト</p>	 <p>牛乳</p>	 <p>バナナ</p>	 <p>パン</p>
---	---	--	---

ステップ2 何か1品口にする人 → 主食を食べよう！

 <p>鮭やツナを選べばたんぱく質も摂れる！</p> <p>おにぎり</p>	 <p>ハムレタスサンドなど野菜とたんぱく質が摂れるものがおすすめ！</p> <p>サンドイッチ</p>
--	---

ステップ3 主食を食べる人 → おかずを1品追加しよう！

  <p>前日の夕飯を多めに作って次の日の朝食に！</p> <p>おにぎり お浸し</p>	  <p>サンドイッチ サラダ</p>
--	--

ステップ4 主食とおかずを食べる人 → 主食・主菜・副菜をそろえよう！

   <p>お浸し</p> <p>おにぎり 豚汁</p>	   <p>目玉焼き</p> <p>サンドイッチ サラダ</p>	<p>主食 ご飯・パン・麺類</p> <p>主菜 肉・魚・卵・大豆製品</p> <p>副菜 野菜・海藻・芋類・きのこ類</p>
--	--	--

ピザトースト (2人分)

栄養価 (1人分)

エネルギー301kcal 食塩相当量1.8g

簡単にバランス良く！

1品で主食・主菜・副菜が摂れるピザトーストは朝食におすすめ！



調理ポイント

具材は薄めに切ることで、短時間のトーストでも火が通ります。

材料

- 食パン(6枚切り)……………2枚
- 玉ねぎ……………1/4個(40g)
- トマト……………1/4個(50g)
- ピーマン……………1/2個(15g)
- ウインナー……………3本(45g)
- ケチャップ……………小さじ2
- ピザ用チーズ……………30g

作り方

- ① 玉ねぎ、トマト、ピーマンは薄切りに、ウインナーは斜め薄切りにする。
- ② 食パンにケチャップを塗り、①を並べ、ピザ用チーズをのせる。
- ③ ピザ用チーズが溶けるまでトースターで焼く。

もっと簡単！ポイント

前日の夜に具材を切っておけば、朝はのせて焼くだけ！

さらに！

作り方の②まで作り、ラップにくるんで冷凍→前日の夜に冷蔵庫へ

→朝は焼くだけ！

まとめて作っておくのもおすすめ！

アレンジ

具材はお好みのもので！



ケチャップに乾燥のバジルやオレガノを混ぜると、よりピザ風味に



保健センターの管理栄養士が、食の面からみなさんの健康をサポートします！

栄養相談

小さなお子さんからご高齢の方まで、
電話・来所での相談を行っています。

日時：月～金曜日（閉館日を除く）
午前9時から午後5時まで

- 来所での相談は電話での予約が必要です。
- 治療中の方はかかりつけ医の指示を受けてください。

料理教室

年に数回、料理教室を行っています。

開催日時は
ホームページをチェック
（広報そうかに掲載の場合もあり）



市ホームページ内
「料理教室に参加しませんか」

クックパッド

毎月19日の『食育の日』に合わせて
レシピの配信を行っています。



料理教室で実施したレシピや
レシピ集に掲載しているレシピを
載せています。
他にもおいしいレシピがたくさん♪



料理掲載サイト



草加市の 食育ホームページ

健康に役立つ情報を載せています。



- 減塩について
- 食事の目安量
- レシピ集 など

ぜひご活用ください！



市ホームページ内
「草加市の食育」