

特集

9月は大阪市朝食月間

朝ごはんを食べよう!



ヘルスマイトおすすめ 朝食レシピ

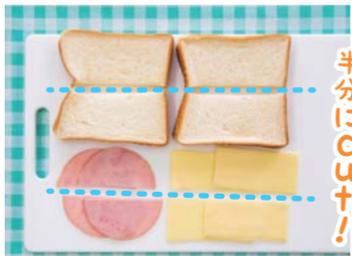
休日の朝やおやつにいかが? クロックムッシュ風フレンチトースト

野菜が苦手な人にも 小松菜のスムージー

材料 調理時間/約15分



- 食パン(6枚切り).....2枚
- ハム.....2枚
- とろけるスライスチーズ.....2枚
- 卵(M).....2個
- 牛乳.....1/2カップ
- 砂糖.....小さじ2
- バター.....適量



1 食パン・チーズ・ハムを半分に切る。

ふたをして弱火でじっくり!



3 中火で熱したフライパンにバターを入れ、2の食パンを並べる。



2 バットに(A)を混ぜ合わせ、食パンを浸す。

パン2枚にハムとチーズを2切れずつ!



4 こんがり焼いたら裏返し、1のハムとチーズをのせる。再度ふたをして、チーズが溶けたら、具をのせていないパンを重ねてできあがり!

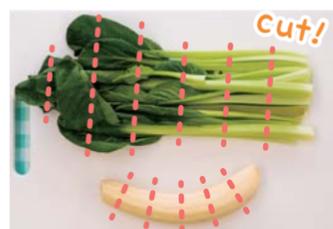


材料 調理時間/約5分

- 小松菜.....100g
- バナナ.....1本
- 牛乳.....200ml
- はちみつ.....大さじ1



1 小松菜、バナナはざく切りにする



2 すべての材料をミキサーに入れ、よく攪拌する

ワンポイント

牛乳のかわりに豆乳でもおいしくできますよ!



ワンポイント

こげやすいので中火より弱いくらいの火加減で焼きましょう



朝食を無理なくとるために できることからステップアップ!

食欲がない、時間がないという人は、まずは口当たりがよく手軽に食べられる牛乳や果物、野菜ジュースなどから始めてみましょう。慣れてきたら、最小限の手間で用意できる組み合わせにも挑戦!

STEP 1 まずは食べる!

おにぎり・パン・ヨーグルト・果物... どれか1つでもOK!



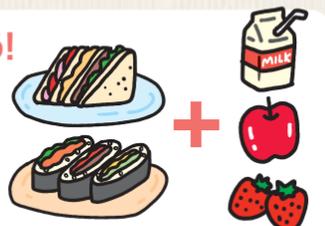
STEP 2 食べる習慣がついたら...

主食(ごはんやパンなど)におかずを1つずつプラス!



STEP 3 栄養バランスを意識しよう!

主食+主菜+副菜を組み合わせた「バランス朝ごはん」! 3つそろえば一皿でもOK! さらに乳製品と果物をプラス!!



ヘルスマイトとして健康づくりの ボランティア活動をしてみませんか?

東淀川区食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)は食を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている全国組織の団体です。現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、地域の皆さんに集まっていた方法から、一部を訪問活動に変更するなどの工夫をしてボランティア活動しています。...



東淀川区食生活改善推進員協議会 会長 田中 由美子さん

主な活動

- キッズクッキング ●男性料理教室 ●大学生への食育講座等での調理実習
- 汁物の塩分測定を取り入れた減塩啓発や食育イベントへの参画 等

食べることは 元気な今日のはじまり

大阪市民の、特に若い世代の朝食欠食の割合は国の割合より高く、朝食を食べない習慣の方が多く状況です。

そこで、大阪市では、朝食を食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、夜更かしすることが多く生活リズムが乱れがちな夏が終わる9月を「朝食月間」と決めました。



東淀川区長 西山 忠邦



↑私の朝食を紹介します。

朝は1分でも長く寝ていたい、食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことも大切です。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

広告