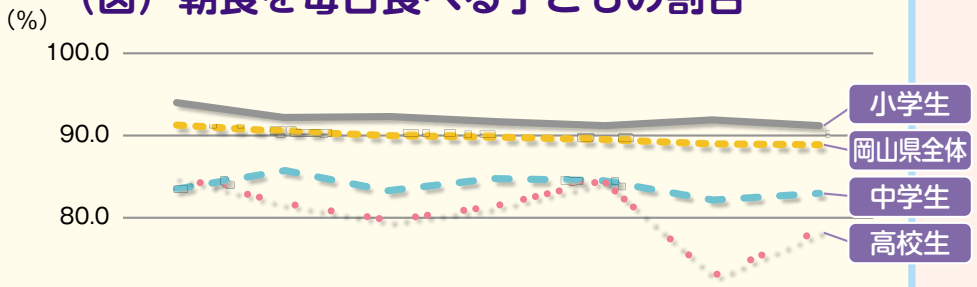
朝食を毎日食べていますか？

～成長期にこそ大事にしたい朝食～

岡山県栄養改善協議会実施の「子どもの食事アンケート」の結果によると、岡山県全体の「朝食を食べる割合」はゆるやかに減少しています。欠食している割合は、小学生で約１割、中学生で２割弱、高校生で２割強にのぼっています。特に子どもの頃から朝食を食べる習慣は、成長期に必要な栄養量を確保するだけでなく、成人期以降の健康な食習慣につながります。

（図）朝食を毎日食べる子どもの割合



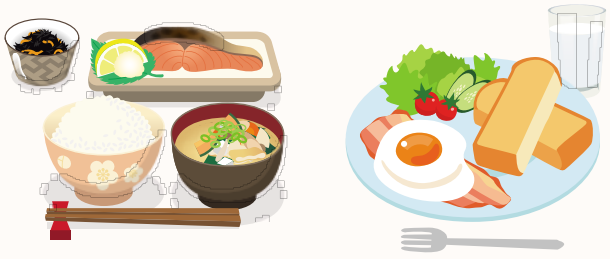
	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度
岡山県全体（小・中・高）	91.3	90.5	90.0	89.8	89.5	89.0	88.6
小学生	94.0	92.2	92.3	91.7	91.2	91.9	91.0
中学生	84.1	86.3	83.8	85.3	84.9	82.7	83.1
高校生	85.3	82.3	80.2	81.9	85.2	73.2	78.9

資料：岡山県栄養改善協議会

朝食を食べる習慣はこんな良いことがあります！

★食事の栄養バランスと関係しています

～朝食を食べている人ほど栄養素・食品摂取量が多い～



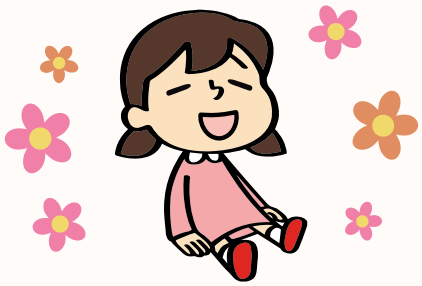
★良好な生活リズムと関係しています

～早ね、早起きの人が多く、睡眠の質がよい～



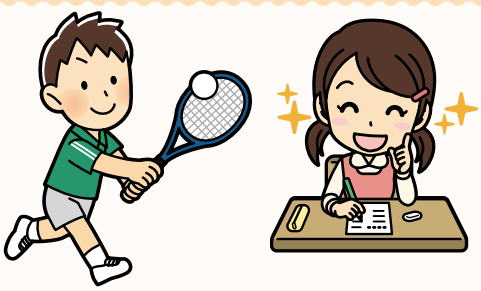
★心の健康に関係しています

～「イライラ」「集中できない」が少なく、心の状態を良好に保つ～



★学力・学習習慣や体力と関係しています

～高い学力・体力や良好な学習習慣と関連～



資料：農林水産省https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-2.html

食事の栄養バランスをよくするためには

主食・主菜・副菜に汁物を加えた４つのお皿をそろえると自然に栄養バランスがとれた朝食になります

副菜

野菜.いも.海藻などのおかず。ビタミンやミネラル、食物繊維をとることができ、からだの調子を整えます。





主菜

主に、肉.魚.卵.大豆製品等でたんぱく質がとれ、筋肉や血液などからだの構成成分になります。

主食

ご飯やパン、めんなど糖質（ブドウ糖）をとることができます。エネルギー源です。





汁物

野菜や海藻をたくさん使って、副菜としてミネラルやビタミンをとりましょう。



牛乳・乳製品や果物も食べましょう。

牛乳・乳製品には成長期に必要なカルシウムなどの栄養素が多く含まれています。
果物にはビタミンCやカリウムなどの栄養素が多く含まれています。



POINT

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は選び方、作り方で工夫できます。

1 １つのお皿に盛り合わせた料理

ex.ロコモコ丼、ビビンバ、冷やし中華



2 いろいろな食材を使った料理

ex.カレーライス、ミートソーススパゲッティ



もっと簡単！ 朝食のススメ 1 ～ 時短調理 ～

自炊を続けるためには、頑張り過ぎないことも大切、ひと工夫で調理がもっと簡単になります！



①事前準備で朝の調理を短時間に

- 夕食を多めに作り置きする
- 食材をあらかじめ切っておく
  （食材購入時に小分けにして冷凍保存）
- 朝食のメニューを決めておく

②簡単に調理

- キッチンバサミを利用して
  包丁・まな板いらず
- 電子レンジを活用しよう
- １品にいろんな食材を入れよう
  （トーストやご飯に、おかずとなる食材を
  乗せてバランスアップ）



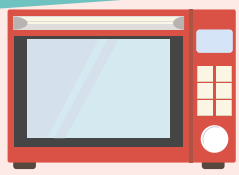
「満足一人ご飯の講座」の様子

次のページから
おすすめレシピを紹介！

4色【主食 主菜 副菜 汁物】そろえて栄養バランスばっちり朝ごはん

プラス1でレベルアップ！ 乳製品 果物

簡単にできる！



短時間でできる！



1品でいろんな食材を摂れる！



レベル ★☆☆：かんたん　レベル ★★☆：ひとくふう　レベル ★★★：チャレンジ

レベル ★★☆ 美作大学の学生さん考案！ マグカップオムライス



調理時間 10分　主食　主菜

材料名	分量（1人分）
ご飯	茶碗1杯
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
ツナ缶	1缶(60g)
ミックスベジタブル	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
ケチャップ(仕上げ用)	適量

お好みでスライスチーズをご飯の上にかけると満腹感UP！

作り方

①ボウルに卵・マヨネーズを入れて混ぜる。
②ツナをスプーンで軽く押さえながら余分な油分を除いておく。
③マグカップにご飯、ツナ、ミックスベジタブル、ケチャップを入れて混ぜ、平らにならす。
④ケチャップライスの上に卵液を流し入れる。ふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
⑤ケチャップをお好みで適量かける。

（530キロカロリー、たんぱく質21.4ｇ、食塩相当量1.7ｇ）

レベル ★★☆ 美作大学の学生さん考案！ パンキッシュ

材料名	分量（1人分）
食パン(6枚切り)	1枚
ソーセージ	1本
ミニトマト	3個
コーン缶	大さじ1
卵	1個
塩こしょう	少々
牛乳	100ml

作り方

①マグカップに卵、塩こしょう、牛乳を入れて混ぜる。
②食パンをちぎり入れる。ソーセージをキッチンバサミで輪切りにして加え、ミニトマト、コーンを入れる。
③ふんわりとラップをし、600Wのレンジで卵が固まるまで(約3分)加熱して完成。

（410キロカロリー、たんぱく質19.4ｇ、食塩相当量1.7ｇ）



主食　主菜　乳製品　調理時間 10分

レベル ★★☆ たまごじゃこ丼



調理時間 7分　主食　主菜

材料名	分量（1人分）
ご飯	150g
ミックスベジタブル	30g
ベーコン	30g
顆粒中華スープ	小さじ1/6
こしょう	少々
卵	1個
ちりめんじゃこ	10g
きざみのり（好みで）	1ｇ

作り方

①皿にミックスベジタブルと刻んだベーコンをならべ、顆粒中華スープ、こしょうをふりかけラップをして600Wの電子レンジで1分程度加熱する。
②丼にご飯を入れ①を入れ混ぜる。
③ご飯の真ん中に卵をおとし、黄身につまようじで2～3か所穴をあけ、ラップをして、600Wの電子レンジで2～3分程度加熱する。
④出来上がったらじゃこ・きざみのりをふりかける。

（410キロカロリー、たんぱく質11.0ｇ、食塩相当量1.3ｇ）

津山市栄養改善協議会

レベル ★★★ おにぎらず２種



中身はレタス、きんぴらごぼう、ハンバーグ、照り焼きチキンなどいろいろ工夫してね

材料名	分量（１人分）	作り方
焼きのり	1/2枚	①キャベツは芯の厚い部分をそぎ取って、さっと茹でておく。
キャベツ	1/2枚	②卵にさとうを加えて混ぜ、フライパンに油を熱し、薄焼き卵を焼く。
ご飯	100g	③きゅうりは縦に薄切りにする。
A		④A（ハム･チーズ）でおにぎらずを作る。ラップを敷き、キャベツ→茶碗半分のご飯→きゅうり→ハム→チーズ→茶碗半分のご飯の順にのせる。この時、ご飯はキャベツの真ん中に広げる。四方をラップごと押さえこみ、しばらくおいて半分に切る。
ハム	１枚	
チーズ	1/2枚	
きゅうり	３g	
B		⑤B（しらす・大葉・卵）でおにぎらずを作る。ラップを敷き、焼きのり→茶碗半分のご飯（赤しそふりかけを混ぜる）→卵→きゅうり･しらす・大葉→茶碗半分のご飯の順にのせる。この時、ご飯は焼きのりの真ん中に広げる。四方をラップごと押さえこみ、しばらくおいて半分に切る。
しらす	大さじ1/2	
大葉	1枚	
卵	1/2個	
さとう	小さじ1/2	
油	適宜	
きゅうり	３g	
赤しそふりかけ	少々	

（380キロカロリー、たんぱく質12.7ｇ、食塩相当量0.8ｇ）　久米南町栄養改善協議会

レベル ★★☆ キャベツチーズの卵トースト

材料名	分量（１人分）	作り方
食パン（６枚切り）	１枚	①キャベツをせん切りにする。（カット野菜を使っても可）
キャベツ	１枚	②食パンの真ん中をスプーンでつぶしてくぼみを作る。
ピザ用チーズ	30g	③くぼみの周りにキャベツを均等にのせ、その上にチーズをのせ、土手を作る。
卵	１個	④真ん中に卵をのせ、黄身につまようじで１か所穴をあけこしょうをかける。
こしょう	少々	⑤500Wの電子レンジで２分（チーズが溶けて卵の白身が少し固まるくらい）温める。
		⑥トースターで２分（チーズに焼き目がつき、黄身に少し火が通るくらい）焼く。

主食・主菜・副菜を組み合わせた簡単レシピです！



ちぎったキャベツを電子レンジで加熱してから使うと食べやすくなります

（380キロカロリー、たんぱく質12.7ｇ、食塩相当量0.8ｇ）　鏡野町栄養委員会

レベル ★☆☆ スープカップでフレンチトースト



お好みでジャムやはちみつをかけてどうぞ

材料名	分量（１人分）	作り方
食パン（６枚切り）	１枚	①スープカップに卵、牛乳、さとうを入れ混ぜる。
卵	１個	②食パンをカップに入る大きさの四角に切り、①の中に入れて卵の液によく染み込ませる。
牛乳	100ml	③スープカップにラップをふわっとかけて電子レンジにかける。（600W２～３分）
さとう	小さじ１	

（320キロカロリー、たんぱく質19.5ｇ、食塩相当量1.7ｇ）　津山市栄養改善協議会

レベル ★★☆ 厚揚げとやさいのソテー（ごま風味）

主菜 副菜



調理時間 15分

お弁当のおかずにもぴったり

材料名	分量（1人分）	作り方
厚あげ	80g	①ピーマンは、縦に1/4に切る。にんじんは、薄めの拍子木切りにする。
ピーマン	70g	②ごま油をひいたフライパンを熱し①を入れて軽く炒め、ふたをして蒸し焼きにする。
にんじん	30g	③厚あげを1口大の食べやすい大きさに切る。
ごま油	小さじ1/2	④②の野菜をフライパンのふちによせ、厚揚げを入れて火が通るまでカリッと焼く。
めんつゆ	小さじ2	⑤④にめんつゆを回しかけて軽く炒める。
ねぎ	4g	⑥⑤を器に盛り、ねぎ、かつお節をトッピングする。
かつお節	3g	

（270キロカロリー、たんぱく質15.9g、食塩相当量0.9g）　美咲町栄養委員会

レベル ★★☆ ひじきのサラダ

材料名	分量（1人分）	作り方
芽ひじきドライパック	25g	①ミックスベジタブルはさっとゆで、ざるにあげる。
ツナ缶	35g	②ボウルにひじき、ツナ缶、①を入れ、マヨネーズ・練りからし・こしょうを加えて和え、器に盛る。
ミックスベジタブル	50g	
マヨネーズ	大さじ2/3	
練りからし	少々	
こしょう	少々	

ドライパックのひじきを使うことで手早くできます。材料を変えていろんなサラダを試してね



主菜 副菜

調理時間 5分

（200キロカロリー、たんぱく質8.6g、食塩相当量0.7g）　津山市栄養改善協議会

レベル ★★★ キャベツのココット

主菜 副菜



調理時間 7分

材料名	分量（1人分）	作り方
キャベツ	2枚（40g）	①キャベツをキッチンバサミで細かく切り耐熱容器に入れる。
固形コンソメ	1/3個	②①に湯少々で溶いた固形コンソメ、こしょう、卵を割り入れる。
こしょう	少々	③卵の黄身につまようじで2～3か所穴をあけ、ラップをゆるめにして、電子レンジの600Wで1分半～2分加熱する。
卵	1個	

（100キロカロリー、たんぱく質7.6g、食塩相当量1.0g）　美咲町栄養委員会

レベル ★★☆ スクランブルエッグ

材料名	分量（1人分）	作り方
卵	1個	①卵と牛乳・粉チーズ・こしょうを混ぜてほぐしておく。
牛乳	大さじ1	②トマトはくし形に切り、サラダ菜は洗って、一口大に、手でちぎっておく。
粉チーズ	5g	③たまねぎは、薄切り、ウインナーは5mm厚さに切る。
こしょう	少々	④たまねぎをオリーブオイルで炒めて、しんなりしてきたらウインナーとミックスベジタブルも炒める。
たまねぎ	25g	⑤①を④に流し入れ適当な固さになるように混ぜ合わせ、火を止める。
ウインナー	22g	⑥サラダ菜を皿に敷きその上に⑤をのせ、②のトマトを添える。
ミックスベジタブル	15g	
オリーブオイル	大さじ1/2	
サラダ菜	8g	
トマト	25g	



主菜 副菜

調理時間 15分

（260キロカロリー、たんぱく質12.7g、食塩相当量0.8g）　津山市栄養改善協議会

レベル ★☆☆ かんたん！ナムル

副菜



調理時間 10分

好みでこしょう、一味唐辛子をふるとよい

材料名	分量（1人分）	作り方
もやし	50g	①もやしは洗い、皿に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1～2分加熱する。
にんじん	50g	②にんじんは、せん切りにし、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分程度加熱する。
こまつな	50g	③こまつなは、2～3cmにざく切りし、ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱する。
調味液		④あら熱をとり、①②③すべてをボウルに入れて調味液をかけよく混ぜる。
めんつゆ	大さじ1/2	⑤小鉢に盛りトッピング用すりごまをかける。
中華だし	小さじ1/2	
ごま油	大さじ1/2	
すりごま	1g	

（94キロカロリー、たんぱく質2.0g、食塩相当量0.3g）　津山市栄養改善協議会

レベル ★★☆ かんたん！わかめスープ

汁物



調理時間 3分

刻んだねぎやハム、ごま油を加えるとさらにおいしさアップ

材料名	分量（1人分）	作り方
カットわかめ	2g	①マグカップに鶏がらスープの素、カットわかめを入れ、熱湯を注ぐ。
いりごま	少々	②仕上げにいりごまを散らす。
鶏がらスープの素	小さじ1	
水（熱湯）	1カップ（150ml程度）	＊電子レンジを使用する場合は、マグカップに鶏がらスープの素、カットわかめ、水を入れ、500Wで2分程度加熱する。

（24キロカロリー、たんぱく質2.7g、食塩相当量1.5g）　鏡野町栄養委員会

レベル ★★☆ やさいたっぷりみそ汁

副菜　汁物



調理時間 20分

仕上げにすりごまを加えるとひと味違ってまたおいしい

材料名	分量（1人分）	作り方
たまねぎ	30g	①野菜は、いちょう切り等食べやすく切る。油揚げは短冊切りにする。煮干しはだしパックに入れておく。
にんじん	10g	②鍋に野菜と油揚げ、水、煮干しを入れて煮る。
なす	30g	③野菜が軟らかくなったら、煮干しを取り出し、みそを溶き入れる。
かぼちゃ	30g	
ズッキーニ	30g	
油揚げ	10g	
水	180ml	
煮干し	9g	
みそ	大さじ2/3	



（106キロカロリー、たんぱく質5.2g、食塩相当量1.7g）　久米南町栄養改善協議会

レベル ★★☆ 果物のヨーグルト和え

乳製品　果物



調理時間 5分

ヨーグルトと果物（バナナや缶詰）を合わせるのもおすすめ

材料名	分量（1人分）	作り方
ヨーグルト	100g	①みかん缶詰は汁気をきっておく。マンゴーとブルーベリーは解凍しておく。バナナは輪切りにする。
みかん缶詰	30g	②ヨーグルトと缶詰のシロップ（小さじ1）を混ぜ合わせる。
マンゴー（冷凍）	30g	③果物を②のヨーグルトで和え、器に盛り付け、ミントの葉を飾る。
バナナ	30g	
ブルーベリー（冷凍）	10g	
ミントの葉	適宜	

（130キロカロリー、たんぱく質4.1g、食塩相当量0.1g）　久米南町栄養改善協議会

朝食を抜きがちなあなたへ

～ ステップアップの工夫 ～



「1日3食バランスよく」が基本ですが、忙しい朝や食欲がない朝も何かを食べましょう！

ステップ1 （食べていない）

ふだん、食べていない人は何かを食べることから始めましょう

例）野菜ジュース、飲むヨーグルト、インスタントのみそ汁やスープ、トマト、ホットミルク、コンビニおにぎり、果物（みかん、バナナ）、チーズ、シリアル、魚肉ソーセージ 、パン



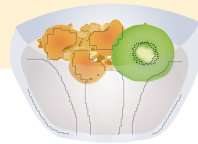
ステップ2 （単品）

ふだん、おにぎりやパンのみの人は、汁物・おかずをたしてみましょう

・おにぎりとみそ汁　・おにぎりとサラダ　・パンとスープ　・パンと果物（缶詰）

ふだん、飲み物やヨーグルト、果物のみの人は主食をたしてみましょう

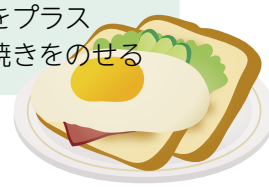
・ヨーグルトにシリアル　・果物（飲み物）とパン（おにぎり）



ステップ3 （主食＋α）

ふだん、主食＋αの人は、主菜または副菜で不足しているものをプラスして、主食・主菜・副菜をそろえましょう

○ごはん・みそ汁 ➡ 具だくさんのみそ汁にして野菜を増やし、主菜をプラス
○食パン・サラダ ➡ 食パンにハム・チーズをのせる、食パンに目玉焼きをのせる



ステップ4 （主食＋主菜＋副菜がそろっている）

この調子で続けていきましょう！



めざせステップアップ！ 朝食のススメ2 ～ 既製品を使いこなす～

スーパーやコンビニに売っているもので、手軽においしく栄養をプラスしましょう

汁物に乾燥わかめを加える



インスタントスープに加えるときは、お湯を入れるタイミングで加えるのがおすすめ



カット野菜以外にも冷凍野菜を使うのもおすすめ
いろんな野菜を摂ることを意識しよう

カット野菜を使って、手軽にいろんな野菜を摂取する

カットフルーツで手軽に果物をプラス
ex.ヨーグルトに加える



皮をむく手間がかかったり、鮮度を保つのが難しい果物もカットフルーツなら手軽に摂取できる

意識して摂ろう！毎日食べたい

まごわやさしい



まめ　豆腐や、納豆など大豆製品
良質のたんぱく質が豊富

ごま　ごまや、ナッツなどの種実類
ビタミン・ミネラルが豊富



わかめ　わかめ、昆布、ひじきなどの海藻類
ミネラルが豊富



やさい　緑黄色野菜、その他の野菜
ビタミン・食物繊維などが豊富



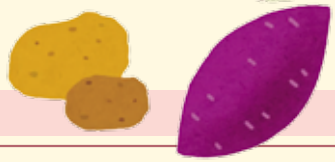
さかな　特にサンマやイワシなどの青魚
EPA・DHA（多価不飽和脂肪酸）が豊富



しいたけ　しいたけ、しめじなどのきのこ類
ビタミンなどが豊富



いも　じゃがいも、さつまいも、里芋など
食物繊維が豊富



こんにちは、栄養委員です。あなたの健康づくりを応援しています！

私たちは、市町の各地区で「朝食毎日きちんと食べよう」の食育活動を行っています。2013年からは一人暮らしを始めても朝食を自分で整えて食べることができるように「満足一人ご飯の講座」を高校・保健所・市町と連携して実施しています。あなたとあなたの家族が朝食を毎日食べる習慣を大事にして、元気で夢に向かって頑張ってほしいと願っています。



「満足一人ご飯の講座」の様子

作　　成：美作保健所管内栄養改善協議会（津山市栄養改善協議会・鏡野町栄養委員会・
久米南町栄養改善協議会・美咲町栄養委員会）
作成協力：津山市・鏡野町・久米南町・美咲町・美作保健所