

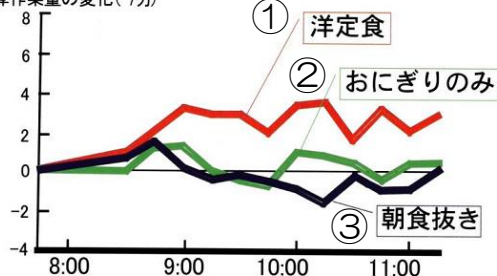
朝ごはんのおかずの数が多ければ、 脳が活発になる!?

みなさんご存知の通り、朝食は脳のエネルギーとなり、勉強や仕事に集中するためにも重要です。

今回は、その朝食に関する驚きのデータをご紹介します。

朝食として、①洋定食（食パン、ゆで卵、ハム、サラダ、ヨーグルト）、②おにぎりのみ、③朝食抜き の3グループに分けて計算問題を解いた結果が下のグラフです。

暗算作業量の変化(1分)



種村ら 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007より改編

①のグループは計算速度が速くなっている一方、③のグループは、全く速度が上がっていませんでした。

②のグループは、なんと③のグループの成績と全く変わらない結果に。これは私たちの体がエネルギー源であるブドウ糖を上手に使うためには、他の栄養素も必要であることを意味しています。

このことから、朝食の効果を高めるためには、おかずの品数（内容）が重要です。

ご家庭でも主食・主菜・副菜が揃った朝ごはんを摂りましょう。



●食育活動の紹介●

1歳児 come☆かむ広場

平成28年4月から始まった1歳児 come☆かむ広場。栄養士の部屋では、離乳食から幼児食へ移行する際のポイントについての講話や、手づかみ食べ体験を行っています。



手づかみ食べにはいいことがいっぱい！食べものの大きさやかたさ、温度を手で確認し、口に入れて自分の一口の大きさを理解していきます。「自分で食べられた！」という経験をたくさんさせてあげましょう。

みんな蒸しパンを手づかみでお口に運び、上手にもぐもぐできていました♪



食育の推進は乳幼児から高齢者までのすべてのライフステージを対象として、家庭、地域、生産者、事業者、行政など、さまざまな生活の場面ごとに目標を設定し、取り組んでいます。

※多賀城市食育推進プランの詳細については、多賀城市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.tagajo.miyagi.jp/>

問/多賀城市役所健康課

022-368-1141 (内線 134)

右のQRコードから過去の食育リーフレットがご覧になれます



Vol.14

食育

リーフレット

多賀城市

野菜たっぷり!! 朝カレー

☆レシピ3品掲載☆

●フライパンで簡単 ドライカレー

204kcal、塩分 1.8g

(ごはん 150g を足すと 456kcal)

●いろいろ鮮やか スープカレー

346kcal、塩分 2.0g

(ごはん 150g を足すと 598kcal)

●簡単デザート 白桃ヨーグルトムース

80kcal、塩分 0.1g

食で育む 元気な 多賀城

～みんなで食べよう! たっぴり野菜と朝ごはん～

多賀城市食育推進計画【重点項目】

◎毎日朝食を食べる

◎毎食野菜を食べる

◎適正体重の維持

◎共食(きょうじょく)





前日夜に作って冷やしておくと、翌朝
おいしい♪おやつにもぴったり😊

●ドライカレー

材料 (1人分)

豚ひき肉	35g
◆玉ねぎ	50g
◆にんじん	35g
◆なす	20g
◆ピーマン	15g
サラダ油	小さじ 1/2
☆水	30cc
☆料理酒	小さじ 1/2
☆しょうゆ	小さじ 1/2
☆ウスターソース	小さじ 1/2
カレールウ	1/2 かけ

作り方

- ◆の野菜をすべてみじん切りにする。
(具材感がほしい場合は荒みじん切りに)
- ☆をすべて合わせる。
- フライパンに油を熱し、豚ひき肉と①の野菜を炒める。
- 豚ひき肉の色が白っぽく変わってきたら、②の合わせ調味料を加えてサッと火を通す。
- 火を止めて、カレールウを加えて混ぜる。ルウが溶けて全体が均一になったら出来上がり♪



●スープカレー

材料 (1人分)

鶏もも肉	40g
☆カレー粉	2g
☆バター	6g
☆カレールウ	6g
☆ケチャップ	5g
☆乾燥バジル	0.5g
◆水	200cc
◆にんにくスライス	3g
◆しょうがスライス	3g
○コンソメ	1g
○昆布茶	1g
○砂糖	3g

■トッピング (例)

ゆで卵	1/2 個
じゃが芋	1/2 個
にんじん乱切り	1/8 本
かぼちゃスライス	1 枚
パプリカ縦切り	1/8 個
なす縦切り	1/2 本
オクラ	1 本
サラダ油	適量

焼き野菜はごろっと
大きめが本格的!



作り方

- トッピングの野菜を切り、かぼちゃ・パプリカ・なす・オクラはフライパンで焼く。
- ルウを作る。鍋に☆を入れて弱火～中火でルウが溶けるまで混ぜる。
- 溶けたら、◆の水を少しずつ入れてルウをやわらかくする。残りの◆と鶏肉を加える。
- じゃが芋とにんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。
- の調味料を加え、味を調節する。
- できあがったスープとじゃが芋、にんじん、鶏肉を器に入れ、焼き野菜などトッピングを盛り付けて出来上がり♪ごはんをスープにつけながらお召し上がりください。

●白桃ヨーグルトムース 材料 (1人分)

プレーンヨーグルト	40g
白桃 (缶詰)	40g
白桃 (缶詰) のシロップ	20g
粉ゼラチン	1.5g
冷水	分量の水量

■トッピング

白桃 (缶詰)	適量
---------	----

作り方

- ゼラチンを冷水に振り入れて 10 分以上ふやかした後、電子レンジで溶かす。
- 白桃とシロップをミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ボウルにヨーグルトと②を入れて混ぜ合わせ、①のゼラチンも加えて混ぜ合わせる。
- カップに移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- トッピング用の白桃を 7～8mm に角切りし、ムースに飾って出来上がり♪

カレールウについて



市販の一般的なカレールウの木食皿は…

1 皿分=1 かけ (約 20g)

エネルギー: 102kcal、塩分: 2.1g

市販のカレールウを半量にし、カレー粉を加えたり、小麦粉でとろみをつけたり工夫するとカロリーや塩分を減らすことができます。