

平成 20 年度版

健康生活応援モデル事業

健康づくりのための 食事

— 朝食レシピ&コンビニの有効活用 —

岡山大学スポーツ教育センター
岡山県

朝食の選び方のポイント

時間のないときにすぐに食べたい朝ご飯！



朝食には
どんな
組み合わせが
いいの？

- ① エネルギーになるもの
 - ② たんぱく質
 - ③ カルシウム
 - ④ ビタミン
- 4つをそろえましょう！



4つのポイントをおさえた

簡単組み合わせ

● トースト ● ヨーグルト ● 野菜ジュース ● 卵

● おにぎり ● 味噌汁 ● りんご ● 牛乳

● ミックスサンド ● みかん ● 牛乳

● シリアルと牛乳 ● バナナ ● 野菜とハムのサラダ

調理時間
約 10 分

なんとなく食欲のない時は
おかゆの巻なのだ!

ごはん一杯

たきたてのご飯ならそのまま、
冷ご飯なら ザルにのせて水に浸し
ゆめりをとる。

水はごはんの 1.5 倍

おかゆの作り方
基本は「これ」!

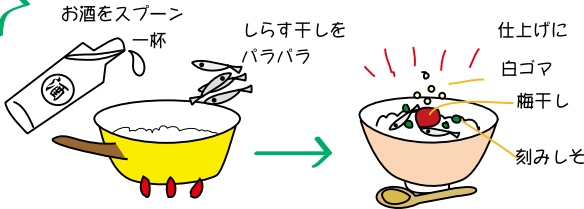


基本をマスターすれば

アレンジ

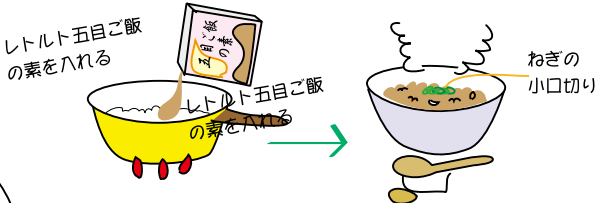
に 挑戦!

①



さっぱり
しらす梅

②



麻しつがけ
五目がゆ

③

「レトルトの赤飯」と
その 4 倍の「水」
で ゆっくり煮込めば
簡単あずき粥に!

うん
胃にやさしいし
簡単につくれるね!
ボクにもできそう!

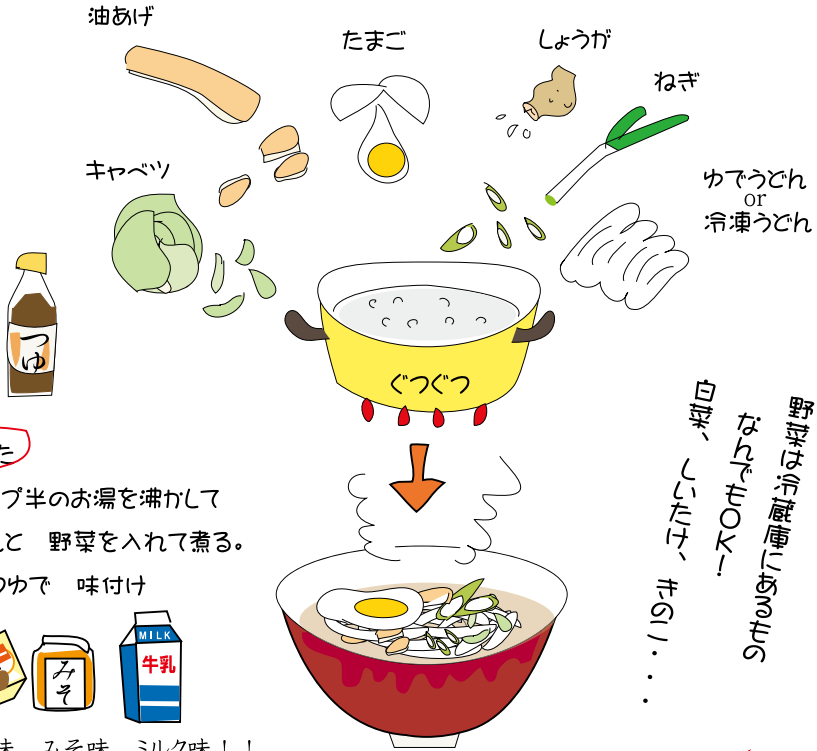


おかゆは
食欲がない時でも
不思議と食べれる
でしょ!





『煮込みうどん』で 朝から体を温める! の巻



かであうどん
OR
冷凍うどん

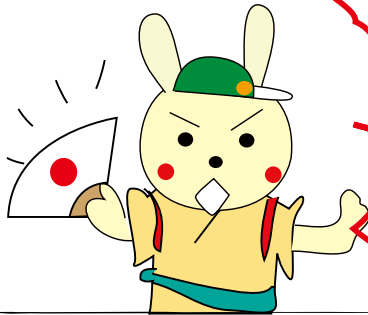
野菜は生でいいから
なすとキノコは
一スライスでいいよ...

つくいかた

- ①1カップ半のお湯を沸かして
うどんと 野菜を入れて煮る。
- ②めんついで 味付け



カレー味 みそ味 ミルク味!!
お好みで味付け



朝から うどん・・・ あると思います!

調理時間
約10分

朝から『丼もの』で どんどんいこう!

の巻



玉ねぎ
きのこ
肉
出汁・しょうゆ・みりん

しゃがしゃが
卵はといておく

卵とじ風

おとろい
ぶつぶつ
の
かみりー

かばやき丼

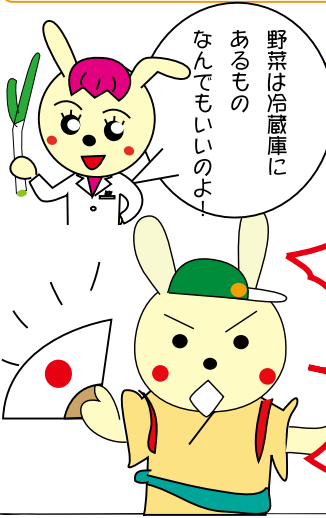
かんずめ
いわし or さねま

キャベツ
or しらす

中華だしで
野菜を煮て
最後に
片削り粉でとろみを
つければ
できあがり!

かにがま
きのこ
干しエビ
チンゲン菜

中華あんかけ丼



野菜は冷蔵庫に
あるもの
なんでもいじりゃ
いいよ!

朝から 丼もの...
どんどん あります!

コンビニを上手に利用しよう！ 練習前の朝食

時間がない時に



具入りおにぎり



サンドウィッチ



朝だけどランチパック



ジュースでバランスを

ワンポイントアドバイス

朝、何か食べましょう！ まずはエネルギー源がお勧めです！！

コンビニを上手に利用しよう！ 練習前の補食

持久力アップ



申だんご



おまんじゅう



うどん



おにぎり



ワンポイントアドバイス

糖質主体のものを食べましょう

コンビニを上手に利用しよう！ 練習前の補食

持久力アップ



スパゲティ



焼きそば



菓子パン



ワンポイントアドバイス

糖質主体のものを食べましょう

コンビニを上手に利用しよう！ 練習直後の補食

筋力アップ



えだまめ



ゆで卵



魚肉ソーセージ



チーズかまぼこ

ワンポイントアドバイス

たんぱく質の多いものを食べましょう

コンビニを上手に利用しよう！ 練習直後の補食

体力回復



チーズ



牛乳



オレンジジュース100%



ヨーグルト・ヨーグルト飲料

ワンポイントアドバイス

糖質+たんぱく質のものを食べましょう

コンビニを上手に利用しよう！ 練習後の補食

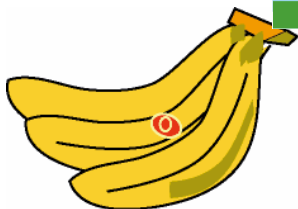
持久力アップ



豚肉そばろ弁当



肉まん



バナナ



きなこもち

ワンポイントアドバイス

糖質主体でたんぱく質、ビタミンも摂りましょう

コンビニを上手に利用しよう！ 運動前・中・後

水分補給のコツ

運動前：糖質の多い飲み物



運動中：糖質が少なくナトリウム等が多い飲み物

(運動時間が長時間になる場合には糖質も必要)



運動後（30分以内）：糖質とたんぱく質が多い飲み物



ワンポイントアドバイス

飲み物の成分を見て上手に水分を補給しましょう！

コンビニを上手に利用しよう！ 食事&補食

集中力アップ



海藻や野菜の和え物



巻きずし（まぐろ納豆が最高！）



具だくさんめん類、ごはん



たまごサンドパン

ワンポイントアドバイス

炭水化物（糖質）、たんぱく質、ビタミンの多いものを食べましょう

コンビニを上手に利用しよう！ 食事&補食

足がかりやすい時



昆布・梅おにぎり



貝たくさんさんのクリームパスタ



カシューナッツは
少量



じゃこてんは
カルシウムとたんぱく質の宝庫



野菜たっぷり
あじのマリネ

ワンポイントアドバイス

ビタミン類、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウムの多いものを

コンビニを上手に利用しよう！ 食事&補食

食欲不振の時



めん類+山芋



サンドイッチ
(少量ながらバランス good)

山芋は
山のうなぎ！！



具たくさんのチャーハン



野菜ジュース

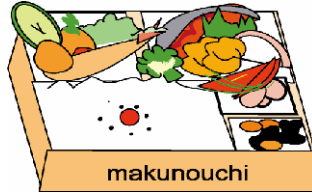
ワンポイントアドバイス

炭水化物（糖質）、たんぱく質、ビタミンの多いものを食べましょう
あっさり味（寿司等）食べやすいもの（ゼリー・プリン等）または味のはっきりしたもの

コンビニ弁当をさらに バランスよくの巻！



今日はコンビニの
お弁当を食べよう
思うとるんじゃけど
栄養のバランスは
どうじゃろ？



「幕の内弁当」は
バランスがいいほうじゃけど
足りんもんもあるよ。
カルシウムやビタミンCがね。



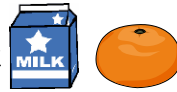
う・・・ん。
カルシウム
じゃったら
牛乳も一緒に
飲みゃあえんかな？

そうね。
スポーツ選手は
「低脂肪牛乳」がいいよ。
ビタミンCは
オレンジなど柑橘系の
フルーツやジュースでね。



〜マクノウチ

じゃあ
「低脂肪牛乳」と
みかんを一緒に
食べりゃあえんじゃな！



他の弁当だと
どうじゃろう？



それじゃあ
具体的に色々
組み合わせを
考えてみましょう！



コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



おにぎり2個

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
426kcal	13.0g	1.8g	89.6g	2.5g

このお弁当の特徴は？

たんぱく質とビタミンやミネラルが不足です

おでんから野菜や卵、練り製品、大豆製品等のたんぱくものを選びましょう！



コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



おにぎり2個

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
365kcal	8.7g	4.7g	71.8g	2.6g

このお弁当の特徴は？

たんぱく質とビタミンやミネラルが不足です

たんぱくものか野菜を加えましょう



根菜と蒸し鶏のサラダ



ヨーグルト



フルーツプリン



牛 乳

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



サラダ巻き

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
378kcal	8.4g	5.2g	74.6g	3.6g

このお弁当の特徴は？

しょうゆをつけなければ塩分減るよ！



温野菜サラダ



具たくさんの
汁ものと組み
合わせよう！



具たくさん豚汁

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



ロースカツ丼弁当（小）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
518kcal	21.8g	13.8g	92.3g	2.5g

このお弁当の特徴は？

豚肉の脂身が少ないのを選びましょう！野菜を足せばバランスアップ！

どれかと組み合わせるといいよ！



海藻サラダ



みかんゼリー



野菜パウダー

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



から揚げ弁当

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
845kcal	29.0g	24.0g	127.0g	4.8g

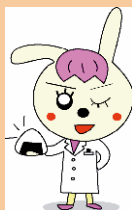
このお弁当の特徴は？

ボリュームたっぷり！腹持ちいい！野菜を足せばバランスアップ！

工夫してね！



海草サラダ



フルーツゼリー



野菜ジュース

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



ボリューム豚肉のしょうが焼き弁当

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
912kcal	28.2g	33.9g	123.5g	2.8g

このお弁当の特徴は？

野菜を足せばバランスアップ！

野菜と果物！



グリーンサラダ



みかん



海草サラダ

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



俵むすびと煮物のお弁当

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
516kcal	19.9g	15.7g	73.4g	3.8g

このお弁当の特徴は？

バランスがとれた、ちょっと少な目弁当！

野菜と果物でさらにビタミンアップ！



パスタサラダ
(ボリュームアップ)

組み合わせてね！



野菜ジュース



オレンジジュース

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



十六穀米弁当

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
412kcal	12.7g	10.0g	67.9g	2.5g

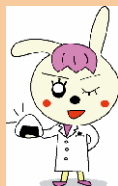
このお弁当の特徴は？

バランスがいいです

あとは果物とね！



みかん



牛乳

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



焼きうどん（豚肉たっぷり）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
594kcal	21.8g	17.2g	88.1g	4.8g

このお弁当の特徴は？

野菜が少ないです



わかめサラダ



サラダと組み合わせるといいよ



野菜ジュース



和風サラダ

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



焼きビーフン

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
363kcal	7.3g	10.3g	60.3g	2.5g

このお弁当の特徴は？

たんぱく質と野菜が少ないです

たんぱく質を
アップ!!



ツナとコーンのサラダ



焼きプリン



サンドウィッチ



牛 乳

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



トマトソースは、
ある意味野菜ね



ナポリタンスパゲティ

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
460kcal	18.0g	10.9g	70.4g	2.8g

このお弁当の特徴は？

トマトソースがヘルシーですが、さらに野菜をたせばバランスアップ！

これと組み合わせるといいよ！



ツナ入りサラダ



果物ゼリー



プリン



グレープフルーツジュース

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

バランスアップ



① サンドウィッチ ②

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
① 343kcal	14.4g	19.8g	26.7g	1.9g
② 398kcal	9.3g	22.8g	38.9g	2.0g

このお弁当の特徴は？

中身を考えて選びましょう！たんぱく質や野菜を足せばバランスアップ！

牛乳も一緒にね！



ささみ入りサラダ



みかん



飲むヨーグルト



牛 乳

コンビニ弁当を上手に利用しよう！

サラダを比較

エネルギー(kcal)

500

200

0

グリーンサラダ



海藻サラダ



根菜と鶏サラダ



ポテトサラダ



パスタサラダ



サラダも色々！
弁当に合わせて
選びましょう



脂質(g)

多い→

サラダの栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
グリーンサラダ	14 kcal	0.7 g	0.1 g	2.6 g	0 g (*)
海藻サラダ	53 kcal	3.1 g	0.5 g	9.1 g	2.2 g
根菜と鶏サラダ	102 kcal	5.0 g	5.9 g	6.9 g	1.3 g
ポテトサラダ	209 kcal	2.9 g	13.3 g	19.5 g	1.2 g
パスタサラダ	511 kcal	19.5 g	27.0 g	47.4 g	1.7 g

(*) ドレッシングなし

ドレッシングの栄養価

※ドレッシングは全部使わなくていいよ

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩
ノンオイル青じそ	24 kcal	0.7 g	0.0 g	4.9 g	1.7 g
ごま中華	71 kcal	0.9 g	6.2 g		1.1 g
フレンチ	101 kcal	0.1 g	10.5 g	0.8 g	0.8 g