

野菜たっぷりスペイン風オムレツ



材料(4人分) 1人分 146kcal/ 塩分 0.4g

卵	4 個 (200g)
マヨネーズ	大さじ 1(12g)
牛乳	大さじ 2(30g)
こしょう	0.1g
オリーブ油	小さじ 1(4g)
ピザ用チーズ	20g
具材:玉ねぎ	60g
人参	40g
ズッキーニ	80g
マッシュルーム(他のきのこでも良い)	40g
こしょう	0.1g
オリーブ油	小さじ 1/2(2g)

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、人参は短い千切り、マッシュルームはざく切り、ズッキーニは2〜3mm幅のいちょう切りにしておく。
2. 1の野菜を耐熱皿に入れ、こしょう・オリーブ油をふり、ラップをして電子レンジ 500Wで2分かける。
3. ボールに卵を割りほぐし、マヨネーズを少しずつ入れて溶き、2の野菜とチーズ・牛乳・こしょうも入れ、混ぜておく。
4. 20cmぐらいのフライパンにオリーブオイルを入れ、3を焼く。周囲が固まりそうになったら、ざっくり2〜3回かきまわす。
5. ふたをして蒸らしながら、表面が固まってきたら、大きい皿などを利用してひっくり返す。



朝食を毎日バランスよく食べましょう

オムレツを使った、バランスのよい朝食例



1人分 / 426kcal

子ども向けには、ヨーグルトを牛乳に

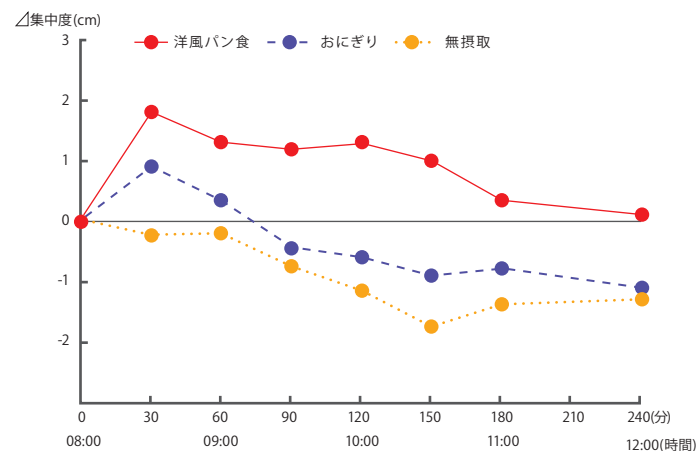


1人分 / 394kcal

[食パン・オムレツ・パスタ・ミニトマト・サニーレタス・キウイヨーグルト・コーヒー]
朝食から野菜、果物をしっかりととりましょう。この献立で1日の約1/3量摂取できます。

朝食の栄養バランスで集中力が増す

Point
量より質!



試験朝食摂取後の集中度の経時変動

値は20例の平均値 ± 標準偏差。

毎朝きちんと食べて学力アップ!!!

「全国学力・学習状況調査」(文科省)の結果から、次のような子どもは学力が高いことがわかりました。

- ・朝食を毎日食べている
- ・毎日同じぐらいの時刻に起きている
- ・学校に持っていく物を、前日か、その日の朝に確かめている
- ・身の回りのことは、できるだけ自分でしている
- ・読書が好き
- ・「人の気持ちの分かる人間になりたい」と考えている
- ・「人の役に立つ人間になりたい」と考えている

野菜たっぷり スペイン風オムレツ ほうれんそうのパスタ添え

山は山を必要としない。しかし、人は人を必要とする (スペインのことわざ)

卵 ー理想的なタンパク質源

【栄養】良質のたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸が理想的なバランスで含まれている完全栄養食品。免疫力を高めるビタミンA、細胞老化を防ぐE、新陳代謝を活性化するB群ビタミン、鉄やカルシウム、リンなど骨や血液を作るミネラルも豊富。卵黄に多量に含まれるレシチンは、脳や神経組織の働きを良くし、記憶力や認知症改善も期待される。卵白のオボムコイドには、アレルギー症状を緩和する働きがある。

【選び方】産卵後、日が浅く、ひび割れなどのないものを選ぶ。

卵を割らなければ、オムレツは作れない。
(アメリカのことわざ)

ズッキーニ ーダイエットや糖尿病予防にウリ科カボチャ属。旬は夏。未熟うちに収穫する。熟すと果肉がかたくなり、味も落ちる。
【栄養】カリウム、カルシウム、マグネシウムなど多種類のミネラル類をバランスよく含んでいる。炭水化物が少なくエネルギーが低いのでダイエットや糖尿病などの食事療法にも利用できる。
【選び方】皮の色が濃い緑や黄色で光沢があり、皮の表面にハリとツヤがあるものを選ぶ。大きすぎないものが良い。火を通しすぎると煮崩れるので注意。味が淡白でクセがなく、どんな料理にも向く。

キュウリとズッキーニは違う
(見た目でも物事を判断するな)

ほうれんそう ー緑黄色野菜の女王様

出荷量:全国1位千葉県/2位埼玉県/3位群馬県

【栄養】緑黄色野菜のなかで、抜群の栄養価を誇る。なかでも鉄分、β-カロテン、ビタミンCが豊富。鉄分はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップするため、その両方を多く含むほうれんそうは、貧血予防に有効。ビタミンCはβ-カロテンとともに活性酸素を消去。免疫力を強化し、コラーゲンの合成を促して肌を美しく保つ。ビタミン類、ミネラル類をバランスよく含む。

【選び方】葉に厚みとハリがあるもの。葉先がピンとして全体に緑が濃いもの。根の赤みが鮮やかで濃いものがよい。

仕事を部下に任せるには、
ほうれんそう(報告・連絡・相談)が大事です。

人参 ー緑黄色野菜の王様

【栄養】β-カロテンは、野菜のなかでトップ。100g当たり9100ug(ビタミンA換算1500ug)。その強い抗酸化力によりガンや生活習慣病予防の効果が期待される。β-カロテンは体内でビタミンAに変り、免疫力を高める働きもあるため、風邪などの病気にかかりにくくなる。テルペン(芳香成分)は自律神経を調節する作用がある。

だいせん
人参を抜き大山を仰ぎけり 庄司圭吾

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

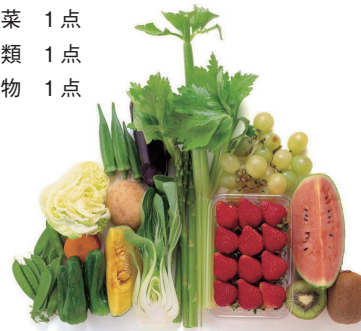
魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜 120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

♦ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。