

EATING HABITS START BOOK



食生活スタートブック



For Young People



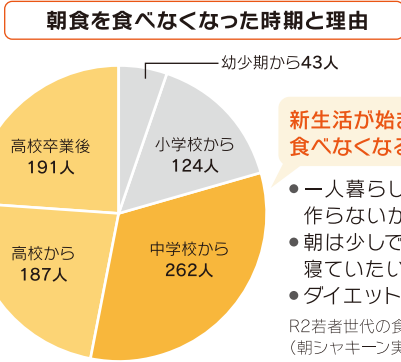
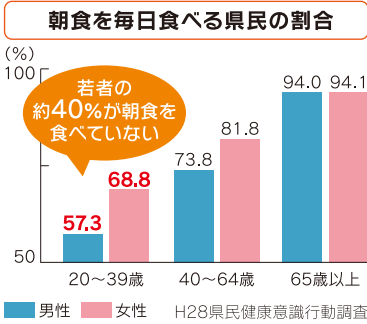
- #1 なぜ朝食が必要？
- #2 体格・食事量
- #3 栄養バランス
- レシピページ
- #4 Rice Menu
- #5 Bread Menu
- #6 もう一品！ 簡単メニュー
- #7 朝食の理想メニュー
- #8 コンビニ食材を上手に使おう！
- #9 一人暮らしに必要なキッチンアイテム
- #10 食材の保存法・保存期間



なぜ朝食が必要？

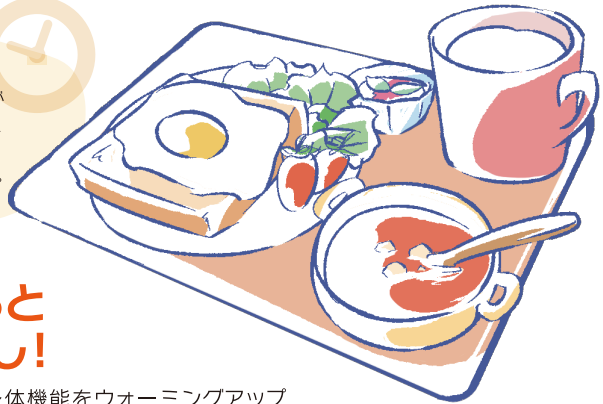
朝起きた時は脳も身体もエネルギーが不足状態。体内時計のスイッチを入れるためにも朝食は必要です。

若者ほど朝食を食べていない？！



朝食は9時までに食べよう！

朝食は約3時間で消化され、徐々にエネルギーが減っていきます。昼食を12時頃に食べる場合は、その3時間前、つまり9時までに朝食を食べると最適なタイミングでエネルギーを補給できます。



朝食を食べるといいことづくし！

朝食を食べることで脳や身体機能をウォーミングアップ

1 体のリズムを整える

体内時計をリセットすることで一日の生活リズムが整います。

2 集中力UP

朝の脳はエネルギー切れ！朝食でブドウ糖をしっかり補給すると集中力UPにつながります。

3 食べ過ぎ防止

朝食を抜くと、昼食の「ドカ食い」や間食が増え、その結果、体脂肪が増加し肥満の原因になります。

4 便秘予防

朝食をとると胃や腸の動きが活発になり、便意を感じやすくなります。

5 将来の健康

習慣的な朝食の欠食は、2型糖尿病や心臓等の病気のリスクを上げるという研究報告があります。*1 *2

6 心の健康

朝食をいつも食べている人はストレスを感じていない人が多いといわれています。*3

参考 *1 Ofori-Asenso R, Owen AJ, Liew D. Skipping breakfast and the risk of cardiovascular disease and death: a systematic review of prospective cohort studies in primary prevention settings. J Cardiovasc Dev Dis 2019;6:30.
 *2 Ballon A, Neuenschwander M, Schlesinger S. Breakfast skipping is associated with increased risk of type 2 diabetes among adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. J Nutr 2019;149:106-13.
 *3 農林水産省ホームページ。「朝食」ってどんないいことがあるの? <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

体格・食事量

性別や体格で必要とする食事の量は変わります。

自分自身のBMI*1(体格指数)・標準体重を出してみよう

下の空欄に身長・体重を記入して計算をしてみよう

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

目標
範囲

BMI値	判定*2
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	普通体重
25以上	肥満

低体重や
肥満の場合は
食事量を見直して
みましょう

自分にあつたエネルギー量を知ろう(1日の推定エネルギー必要量*3)

運動習慣や性別、年齢によって、1日に必要なエネルギー量は変わります。

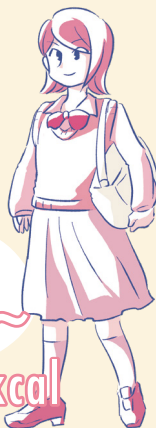
座っていることが多いか、通学や軽いスポーツを行う人

スポーツ等、活発な運動習慣がある人



男性

2,650~
2,800kcal



女性

2,000~
2,300kcal



男性

3,050~
3,150kcal



女性

2,300~
2,550kcal

1日の食事の目安量 ~2,300kcalの食事例~

朝食 700kcal

- エッグベネディクト
- スープ ●牛乳
- サラダ



昼食 700kcal

- おにぎり2個
- からあげ ●サラダ
- ヨーグルト



間食 200kcal

- フルーツ
- 野菜ジュース



夕食 700kcal

- ご飯
- △ニエル
(温野菜付け合わせ)
- 具だくさんみそ汁



男性はご飯の量を増やしたり、間食を追加して調整しましょう。

栄養バランス

1日の始まりは朝食から。自分のSTEPにあわせてはじめてよう！少しずつ種類を増やしていこう！

STEP

1

普段朝食を食べない方

まずは何かを食べよう！

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ
まずは食べる習慣を身に付けましょう！



STEP

2

ときどき朝食を食べる方

毎日食べるようにしよう！

食べる日を増やして、いつもの朝食にもう一品プラス！



STEP

3

毎日朝食を食べる方

バランスの良い朝食に近づけよう！

その調子で無理のないようにバランスの良い朝食を！

主菜(たんぱく質)

魚、肉、たまご...

副菜(ビタミン・ミネラル)

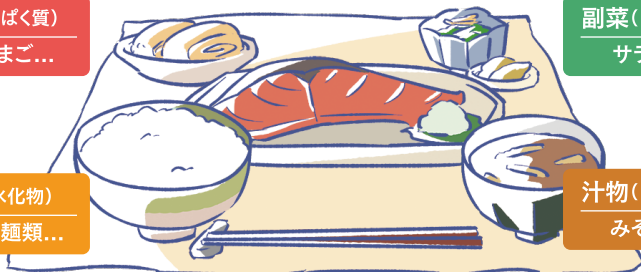
サラダお浸し...

主食(炭水化物)

ご飯、パン、麺類...

汁物(ビタミン・ミネラル)

みそ汁、スープ...

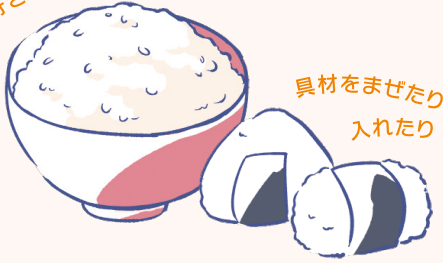


Rice Menu

ご飯と具材があればすぐできる時短メニューから、1品で満足メニューまで！

Lv.1 好きな組み合わせをみつけよう まずはご飯にかけて！混ぜて！にぎって！

好きな具材をトッピング



具材をまぜたり
入れたり

- 明太子+マヨネーズ
- やきとり缶+チーズ
- ピーマン+ごま油+かつお節
- 梅+しらす+かつお節+めんつゆ
- おかか+しょうゆ+ねぎ
- わかめ+天かす+塩昆布
- ツナ+大葉
- 納豆+薬味

おすすめ
トッピング

- ねぎ
- たまご
- とろろ
- のり
- ごま
- キムチ など

お助け
調味料

- マヨネーズ
- しょうゆ
- 焼肉のタレ
- ケチャップ
- めんつゆ
- みそ など

おにぎらず

切り込みを入れた大きいのりの上にご飯と具を乗せ、折りたたむ！

具材の組み合わせ



かぼすみそおにぎり

おおいたの食材かぼす使用！かぼす+みそ+砂糖で「かぼすみそ」完成

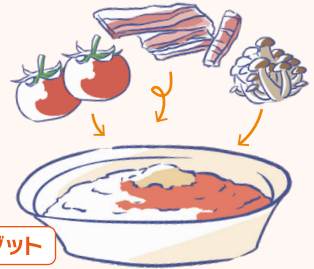


Lv.2 冷やご飯でもできるアレンジレシピ 加熱して具材をプラス！リゾットに

リゾット：器にご飯とお好みの具材、調味料(コンソメ等)を入れ、ラップをしてレンジで加熱して完成。

チャーハン：具材を炒め、たまごかけご飯+調味料を混ぜ、炒めたものをあわせたら完成。冷凍野菜(ミックスベジタブル)等入れると彩りUP。

トマト系・
クリーム系・和風・
チャーハンや
ドリアにも！



トマトリゾット

Lv.3 野菜もとれちゃう！ 主食+主菜を1品で叶えちゃう丼！

具材をカット、耐熱容器に入れてレンジで加熱しご飯の上に盛り付けるだけ！

缶詰等を活用し具材を変えてなんちゃって親子丼や牛丼もオススメ！慣れてきたらロコモコ丼や中華丼、オムライスにチャレンジしてみよう！



別府大学短期大学部
学生考案

野菜たっぷり衣笠丼

おすすめプラス1
(主菜・副菜)

焼き魚、みそ汁、きんぴら等



Bread Menu

バターを塗るだけじゃもったいない! 色々乗せて美味しい食べ方を見つけよう!

Lv.1

好きな組み合わせをみつけよう

まずはONトースト! 乗せて焼くだけ

レパートリー∞!
自己流アレンジを楽しもう



- コーン+ツナ缶
- アボカド+たまご
- みそ+ねぎ+マヨネーズ
- 納豆+チーズ
- あずき+バター
- たまご+チーズ+マヨネーズ(黒こしょうも相性◎)
- リンゴ+バター+砂糖+シナモンパウダー
- バター+はちみつ+バナナ+ブルーベリー(冷凍)
- たらこ+マヨネーズ
- キムチ+マヨネーズ
- ジャム+クリームチーズ
- きのこ+たまご+チーズ
- コンビーフ+コーン+マヨネーズ

しらすトースト

しらす+チーズ+マヨネーズ



パセリで
色味UP!



エッグベネディクト

たまご+ベーコン+チーズ

別府溝部学園短期大学
学生考案

Lv.2

具材を挟んでみよう!

パンを浸しても素敵な1品に

ハムやたまご、野菜を挟んでホットサンドor
サンドイッチに!

ウインナー、ローストビーフ、照り焼きチキン
でたんぱく質UP!

ゆでたまごを潰してマヨネーズを和えて挟ん
でも◎

焼きサバサンド

焼きサバ(お惣菜)+
カット野菜+調味料別府大学
短期大学部
学生考案

フレンチトースト

牛乳+たまご+砂糖を
混ぜて食パンを浸し焼く!

しんじゆさ
なまぎや
しんじゆさ

Lv.3

ホットケーキミックスで

おしゃれにアレンジ

ハムやチーズをちぎって挟んで栄養価UP! 果物やチョコ
レートを入れてアレンジもおすすめ。ホットケーキミク
スは日持ちするので常備食としても◎



智泉福祉製菓専門学校
考案

シフォンサンド

おすすめプラス1
(主菜・副菜)

オムレツ、スープ、サラダ等



まずはすぐできる時短メニューから、挑戦してみよう！

たんぱく質たっぷり主菜メニュー

スクランブルエッグ

【オススメトッピング】

- 冷凍コーン＋バター
- ツナ缶＋冷凍ほうれんそう
- トマト＋チーズ など

具材を混ぜて
レンジで40秒



巣ごもりたまご

具材を乗せて
レンジで3分

【オススメ具材】

- たまご＋千切りキャベツ＋チーズ
- たまご＋冷凍ほうれんそう＋バター
- たまご＋にら＋もやし など



鮭とキャベツの重ね蒸し

- 鮭＋キャベツ＋
バター＋塩昆布



別府大学短期大学部 学生考案

※たまごをレンジにかける前は黄身に爪楊枝などで穴をあけてください。

汁物メニュー

みそ汁

- わかめ＋液体みそ＋ねぎ
- 液体みそは、みそをこす手間が省けて便利！

【オススメ具材】

- たまねぎ＋油揚げ
- きのことねぎ
- だいこん＋乾燥わかめ
- キャベツ＋かぼちゃ
- たまねぎ＋じゃがいも
- 豆腐＋あおさ など

自分好みの
みそ汁を作ろう



心も体もほかっつと野菜スープ

- ベーコン＋カット野菜＋
鶏がらスープ＋塩

カット野菜や冷凍野菜を
活用すると時短に！



別府大学短期大学部 学生考案

野菜たっぷり副菜メニュー

チヨレギサラダ

- サニーレタス＋
豆腐＋韓国のり



別府大学
短期大学部
学生考案

あっさりツナサラダ

- 千切りキャベツ＋ツナ缶＋塩こしょう

納豆のコールスローサラダ

- 千切りキャベツ＋納豆＋マヨネーズ＋塩こしょう

蒸し野菜

レンジで簡単調理

- にんじん＋粒マスタード＋オリーブ油＋塩
- キャベツ＋ベーコン
- かぼちゃ＋チーズ

蒸すことで野菜の
かさが減り、食べやすく！



フルーツメニュー

ヨーグルト＋

- バナナ ● リンゴ ● イチゴ
- ブルーベリー ● キウイフルーツ
- ドライフルーツ ● フルーツ缶
- シリアル ● フルーツジャム
- 冷凍フルーツ など



はちみつバナナヨーグルト

- バナナ＋ヨーグルト＋
はちみつ＋きな粉

別府大学短期大学部 学生考案



ミキサー不要の マンゴーラッシー

- 冷凍マンゴー＋
ヨーグルト＋
砂糖＋牛乳



袋で具材をつぶして
ミックス！

朝食の理想メニュー

ご飯やパンなどの**主食**をはじめ、**主菜**、**副菜**を組み合わせ、
バランスのとれた朝食を食べよう！

Japanese style

～地元の食材を使った和朝食～

大分県立別府鶴見丘高等学校
生徒考案

前日準備で
朝の調理時間を短縮！



主食

かぼすみその
おにぎり

副菜

ほうれんそうの
なんちゃって茶碗蒸し

主菜

豆腐サイコロ
ステーキ

副菜

3種のきのこホイル焼き

POINT きのは冷凍するとうまみUP!

ワンプレートに盛って
オシャレなカフェ風に！

Cafe style

～野菜たっぷりカフェ風朝食～

大分県立宇佐産業科学高等学校
生徒考案

ラッシーや
スムージー

POINT

乳製品や果物も
プラスしてさらに
栄養価アップ！

副菜

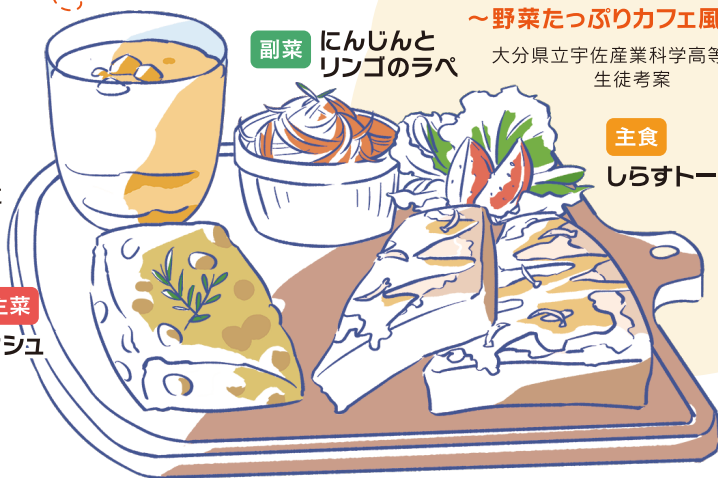
にんじんと
リンゴのラベ

主食

しらすトースト

主菜

納豆キッシュ



マークのあるメニューの詳細レシピは最終ページの二次元バーコードもしくはアドレスからチェック！

コンビニ食材を上手に使おう! #8 Breakfast

コンビニ食材で**主食**・**主菜**・**副菜**を組み合わせよう!

主食だけ

おにぎりや菓子パンだけ



⚠️ 注意

- 主食だけでは炭水化物に偏る
- 菓子パンは主食ではなく嗜好品になる



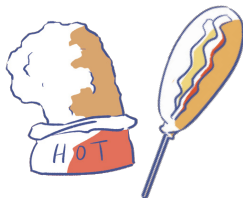
たんぱく質を含む**主食**
+ **副菜1品**



おにぎりは鮭やツナ、パンはハムやチーズなどのたんぱく質と一緒に。スープやみそ汁、フルーツヨーグルトなどで+1品!

主菜(おかず)だけ

ホットスナックだけ



⚠️ 注意

- 主菜だけではたんぱく質や脂質に偏る



おかずはパンに挟んで
主食+主菜にアレンジ



主菜に合わせた**主食**を選ぼう!
100%の野菜ジュースをプラス

インスタント食品だけ

ラーメンややしそばなどの麺類



⚠️ 注意

- 炭水化物と脂質に偏る
- スープや付属のソースは塩分が多い



スープ等は残し、たんぱく質を含む
副菜と一緒に



たまごやサラダチキンが入ったサラダを選び、たんぱく質と野菜を組み合わせよう!

＼ 別府大学短期大学部 学生考案! ／

コンビニ食材でアレンジクッキング

材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり……………1個
牛乳……………1カップ(200ml)
冷凍ほうれんそう(ベーコン・コーン入り)
……………45g
とろけるチーズ……………1枚
塩こしょう……………適量

作り方

- 1 器におにぎりと具材を入れて、ラップをふんわりかけて、レンジで3分加熱。
- 2 チーズをのせて、レンジで1分再加熱。トロットロのリゾットのできあがり!



やきおに
リゾット

一人暮らしに必要なキッチンアイテム

料理をするのに必要なキッチンアイテムは、お気に入りの物を揃えてモチベーションアップ!

包丁・まな板

まずは使いやすい三徳包丁がオススメ! まな板はコンパクトで少し厚みがある物が◎



ボウル・ざる

洗ったり、混ぜたり、最低1つずつ欲しい!



お玉・菜ばし

お玉はやはり必要。菜ばしはトングでもいいかもね。



片手鍋・フライパン

お鍋の代わりに也成了のフライパンがあると万能! 取っ手が取れるタイプなら、収納に便利!



計量カップ・計量スプーン

調味料などの分量を正確に量るために使いこなそう!



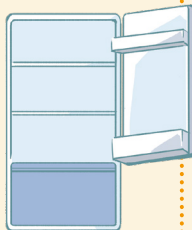
炊飯器

タイマーセットで朝から炊き立てご飯!



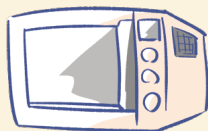
冷蔵庫

これは必需品。適温管理で食品ロスをなくそう!



電子レンジ

現代の食生活に欠かせぬアイテム。あたためにも、調理にも!



オーブントースター

パン派には必須アイテム!



～あると便利な調理器具～

ピーラー

野菜の皮をむくだけでなく、薄切りにも活用! いろんな使い方ができるよ!



キッチンはさみ

包丁・まな板を使わずに食材をカット! 包丁が苦手な人にもおすすめ!



シリコン製のヘラ・スプーン

柔らかくなるシリコン。高温でも使えるので、炒めたり、返したり、1本何役?!



デジタルスケール

分量を正確に量りたい人はぜひ! おかし作りには必須



自炊にチャレンジ!



必要な食材を揃え、正しく保存しよう!

冷蔵・冷凍保存



保存期間
2週間

保存期間
5日

保存期間
2~3週間

多めに
作ったものは
タッパーに入れて!
早めに食べよう!

保存期間
1週間

保存期間
未開封10日
開封済2~3日

保存期間
1週間

保存期間
2週間

保存期間
2~3週間

保存期間
2~4週間

保存期間
2~3週間

保存期間
1ヶ月

保存期間
3~4日

冷凍庫

牛乳

カルシウムが効率的に摂れる1人暮らしにオススメのドリンクです。

たまご

良質なたんぱく質が豊富でスーパーやコンビニで簡単に購入でき、手軽に食べることができる食材です。

冷凍ご飯・パン

1食ずつラップでぴったりと包み、保存袋に入れて空気を抜き、冷凍保存。

冷凍野菜

-18度で保存することを想定して製造されており、製造から1年後が賞味期限として設定(未開封の場合)されていることが多いです。しかし、美味しく食べるために、開封後は出来るだけ早めに食べきましょう。

冷凍肉・魚

空気を抜くようにラップでしっかりと包み、保存袋に入れ密閉させて冷凍保存。

常温保存

開封後は
早めに!

調味料

キューブ調味料を溶かした鍋にキャベツや小松菜をいれると野菜がたくさんとれます。



保存期間
1~2年

米・麺・インスタント食品



保存期間
春~夏1ヶ月
秋~冬2ヶ月

保存期間
1~3年



乾物

ひじき・わかめ・のりなどの乾物類はビタミン・ミネラル類が凝縮されています。



保存期間
1~2年

レトルト食品・ふりかけ・缶詰・フリーズドライ食品

保存期間が長い缶詰類・レトルト食品、すぐに食べられるフリーズドライ食品も買い揃えておくと◎



保存期間
1年

保存期間
2~3年



保存期間は目安です。商品によっても差があるので賞味期限や消費期限をチェックしよう!

豆知識

食品表示の見方

正しく理解し
食品ロス削減

食品の期限表示の2つの違い知ってますか？

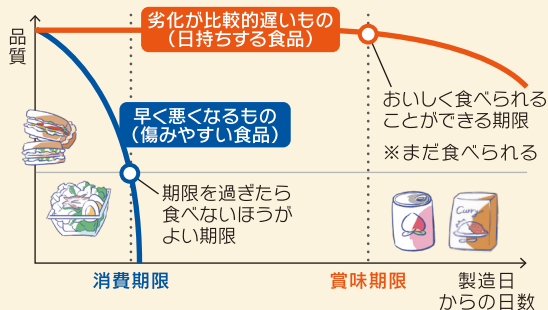
賞味期限

その日までには品質が保たれ、美味しく食べられる期間です。賞味期限を過ぎてても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限

決められた方法で保存した場合において、安全に食べられると想定された期間です。消費期限内に食べましょう！

賞味期限と消費期限のイメージ—消費者庁の資料を基に作成—



みてみよう！ 栄養成分表示



栄養成分表示 1食分(〇g)当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

健康づくりに役立つ5つの項目(熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)は食品表示基準に基づき、表示が義務化されています。

他に、アレルギーなどの情報も書かれているので購入時にチェックしてみましょう！

作成協力

大分県朝シャキーン実行委員会 食生活スタートブック作成部会

別府大学・別府大学短期大学部

別府溝部学園短期大学・智泉福祉製菓専門学校

福德学院高等学校・大分県立宇佐産業科学高等学校

大分市保健所健康課・大分県教育庁高校教育課

東部地域食育推進連絡協議会・豊肥地域食育推進連絡協議会

北部地域食育推進連絡協議会

事務局 大分県生活環境部 食品・生活衛生課 発行 令和4年10月

レシピ <https://www.pref.oita.jp/site/syokuiku/asasyaki-nrecipe.html>



マークのある

メニューの詳細レシピは
こちらから！
実際に作ってみよう！

