

サザエさんと
健康
ライフ

早良区

サザエさん通り

食育レシピ集

若者期向け



© 長谷川町子美術館

早良区サザエさん通り 食育レシピについて

若い世代の皆さんは勉強に、スポーツにと活動的な毎日を過ごしていることでしょう。食事は、健康で幸せな生活を送るためにとても大切です。とりわけ、朝ごはんを毎日きちんと食べる生活リズムは、健康的な生活習慣、体づくりにつながります。

私たちの体の細胞は日々生まれ変わっています。体が生まれ変わる材料は、食事から摂取する様々な栄養素です。これから先もずっと健康な体を維持していくために、今が大事！

この冊子では、早良区の豊富な食材を活かし、また楽しい会話に花が咲くサザエさん一家をイメージした、若者期向けレシピを紹介しています。ぜひ料理にチャレンジしてみてくださいね。



「サザエさん通り」キャラクター

「サザエさん通り」朝ごはんて元気モリモリレシピ

元気な1日がスタートできるように、
簡単でしっかりの朝ごはん向け料理

「サザエさん通り」わくわくレシピ

ササエやかツオ、ワカメ、タラなど
サザエさん一家にちなんだ食材を使用した料理

地産地消レシピ

早良区をはじめ、
福岡市内で採れる身近な食材を生かした料理

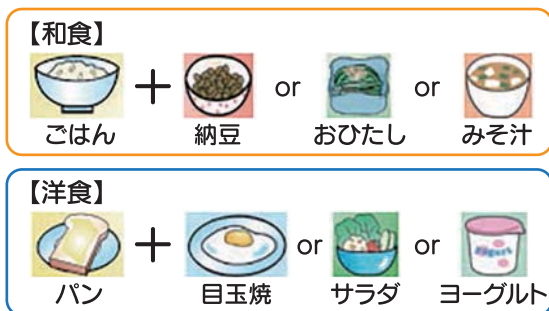
*このテーマで、レシピを募集しました。応募作品の中から、受賞した10作品を掲載しています。

バランスのいい食事って何だろう

1つの食品で1日に必要な栄養素を全て含んでいるものはありません。だから、いろいろな食品を組み合わせるのです。

例えば、パンだけ、おにぎりだけ、ではなくおかずもプラスしましょう。

朝ごはんなら……

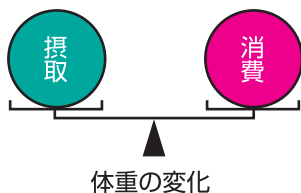


～毎食ごとに、主食・主菜・副菜をそろえましょう～

1日にどのくらいの栄養素が必要なの？

必要なエネルギー量や栄養素の量は人によって違います。

詳しくは⇒



エネルギーの摂取と消費のバランスによって健康な体ができあがる。

無理なダイエットはしないで 必要な栄養素とエネルギーをしっかりと、よく体を動かすことが大切！

肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連があります。
若年女性のやせは、月経異常、骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があります。

どうして朝ごはんは、 大切なのだろうか？

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。

朝しっかりと栄養を摂れば、きちんと目が覚め、脳が活発に働き始めます。



朝ごはんて人生が変わる!

朝ごはんを食べる習慣がある人となない人では、勉強、仕事、スポーツさらにメンタル面でも大きな差が出ます。朝ごはんを食べてしっかりエネルギーをチャージ。最高の1日をスタートさせましょう。



検索



進学や就職で一人暮らしをするようになって、 朝ごはんは自分で作ろう。 フライパンでもご飯は炊ける！

米を量る

米は専用の計量カップ(1合=180ml)にたっぷり入れて、さい箸などですり切る。

はかりを使う場合は1合=約150g。

水を量る

容量の場合は、米のかさに対して約1.1倍、重量の場合は、米の重さに対して約1.4倍の水を用意。

(フライパンで炊くときは、水をやや多めに。)



容量で量るとき



重量で量るとき

(資料提供:大阪ガスHP 火で炊くコンロでごはん生活)

米を炊く

- ①米を研いで、分量の水を加え、30分以上おく。
- ②蓋をして、中火にかける。(沸騰まで10分かかるように火加減を調節)
- ③沸騰したら、弱火にして10分加熱する。
- ④火を止めて10分蒸らす。



〈20cmフライパンで1合炊飯〉

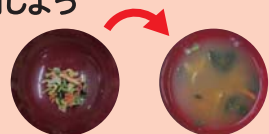
豆知識

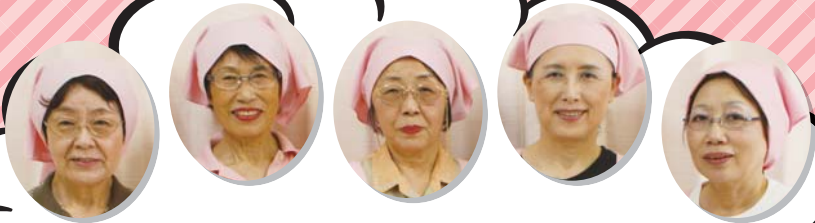
乾物(乾燥わかめ、乾燥野菜など)を利用しよう

水で戻して、汁ものや麺類の具に。

簡単に一品増やせます。

乾物を常備しておけば、災害時にも役立ちます。





私たちは、早良区ヘルスメイト(食生活改善推進員)です。食を通じたボランティア活動を行っています。

子どもから高齢者まで、地域の皆さんが健康に過ごせるよう食育活動に取り組んでいます。

この冊子の料理は、私たちが調理をしました。



「サザエさん通り」キャラクター

審査員の皆様(敬称略)

審査員長

中村学園大学名誉教授 城田 知子

早良区食進推進ネットワーク会議委員

早良区食生活改善推進員協議会

会長 入江あや子

福岡県立早良高等学校

校長 永尾 昇

西南学院大学

学生部長 福浦 幾巳

早良区民代表(一般公募)

鬼木 啓子

鱧永ひとみ

協力

長谷川町子美術館

発行

福岡市早良区保健福祉センター(早良保健所) 健康課健康づくり係

TEL 092-851-6012 FAX 092-822-5733

メールアドレス kenko.SWO@city.fukuoka.lg.jp

