

EATING HABITS START BOOK

食生活スタートブック



for young people



朝ごはん
覚まそう自分

食生活
スタートブック
電子版配信!



ココからチェック!
[https://www.pref.oita.jp/
uploaded/attachment/
2162133.pdf](https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2162133.pdf)

チャートで
みえよう!!

毎日
朝食を...



あなたは
どのページ
から?

食べて
いない

朝食の必要性 #1 へ

どのくらい食べれば
いいの...?

体格・食事量 #2 へ

なにを食べれば
いいの...?

栄養バランス #3 へ

コンビニ食材を上手に
使おう! #8 へ

レシピーページ
#4~#7 へ

簡単な
ものから
はじめて
みよう!

必要なキッチン
アイテム #9 へ

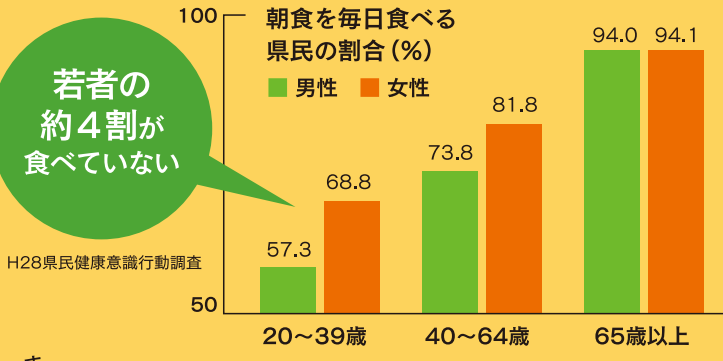
一人暮らしを
はじめるひとへ

食材の保存法・
保存期間 #10 へ

常備すると
いいよ!



大分県では
若い人ほど食べていない?!



若者の
約4割が
食べていない

H28県民健康意識行動調査

すぐに食べられるものを
準備しておこう

朝食を
習慣づける
ための
ポイント!

夜食を控えよう
遅い夕食や夜食を食べ過ぎると、翌朝食欲がわきません。肥満の原因にもなるため、夜食は控えましょう。

一口食べることから始めよう
朝、食欲がない場合は、牛乳や野菜ジュースなどの飲み物や食べやすいものから始めて、少しずつ朝食を習慣付けましょう。(#3 step1参照)



別府大学短期大学部 学生考案! /

やきおに
リゾット

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
- 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600wで3分加熱。
 - チーズをのせて、レンジ600wで1分再加熱。トロッ口のリゾットのできあがり!

朝食レシピは
こちらから!



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

