

いきいき

元気モーニング



ガーデンレストラン
しあわせ村 じゅらく

「モーニングトマトジュースセット」

提供時間: 9:00~11:00

520円(税込)

いきいき元気モーニングとは?

東海市の定めた認定基準を満たした
栄養バランスの良い健康的な朝食メニューです。
朝食から栄養バランスや生活リズムをととのえ、
心も体も健康に過ごしていきましょう。

ガーデンレストランしあわせ村 じゅらくは
東海市の健康応援ステーションです。

エネルギー
487kcal

バランス

主食 主菜 副菜

野菜
145g

塩分
2.2g

健康応援ステーションの
情報はこちら⇒



いきいき

元気モーニングとは？

東海市の定めた認定基準を満たした
栄養バランスの良い健康的な朝食メニューです。
朝食から栄養バランスや生活リズムをととのえ、
心も体も健康に過ごしていきましょう。

いきいき元気モーニングの認定基準

気になりますよね！
エネルギー(カロリー)量

800kcal以下

主食・主菜・副菜
がそろっている



毎日の野菜
不足がちですよ…

70g以上

1日の目標量「350g」(70g×5皿)

ついつい摂り過ぎて
しまう塩分は…

3.3g以下

食べ方により基準をこえるものは
黄緑色となっております。

朝食を食べて、エネルギーと栄養をチャージ！

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っており、朝起きた時には、エネルギーが不足した状態です。朝食を食べないと、体が目覚めないばかりか、脳も栄養不足の状態が続いてしまいます。様々な栄養素を朝から補給することで、脳や体を目覚めさせ、活動的な一日を送ることができるほか、睡眠の質などを高める効果があります。

朝食の 効果

食品や
栄養素の
摂取量アップ

脳の活性化

日中の
活発な活動と
良い睡眠

排便を促す

昼食・夕食の
食べ過ぎの
防止



いきいき元気モーニングは、**主食・主菜・副菜の食材を組み合わせ、
栄養バランスを整えています。**



朝食でも、主食・主菜・副菜を整えよう！

主食



米、パン、麺類などの穀類を
主材料とする料理。

主菜



魚や肉、卵、大豆製品などを
使ったメインのおかず。

副菜



野菜や海藻、きのこ類を
使ったおかず。

ご家庭での朝食づくりの工夫

主食



主菜



簡単に用意できる
食材で主菜をプラス

副菜



洗うだけ、切るだけで食べられる
食材でお手軽サラダ



切る手間の少ない
野菜を使った簡単スープ等

朝食に、菓子パンやドーナツを 食べることはありませんか？

菓子パンなどの甘い食べ物には、砂糖や脂質が多く、
これだけでは朝食に必要な栄養が十分に含まれて
いません。また、食後の血糖の急上昇と急降下を
まねき、午前中の集中力低下やイライラなど、
体の不調につながってしまいます。



さらに

乳製品や果物を
合わせて、
不足しがちな
栄養をプラス

