

いきいき

# 元気モーニング



東海福寿園  
レストラン

ひまわり

提供時間:8:30~10:30

「モーニング」450円(税込)

トッピング +20円 いちごジャムorりんごジャムorあんこ

## 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。

東海福寿園 レストラン ひまわりは  
東海市の健康応援ステーションです。

エネルギー  
483kcal

バランス

主食 主菜 副菜

野菜  
185g

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

