

いきいき

# 元気モーニング



※サラダ・ジャムの内容は季節により変わります



あずきか季節のジャム選べます



ガーデン・カフェ すみか

## 「モーニングプレート」

提供時間: 7:30~11:00

ドリンク代のみ

### 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・カフェ すみかは東海市の健康応援ステーションです。

エネルギー  
350kcal

バランス

主食 主菜 副菜

野菜  
78g

塩分  
1.9g

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

