

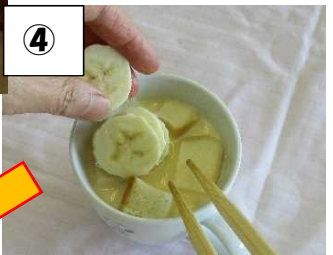
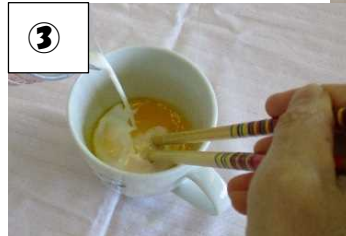
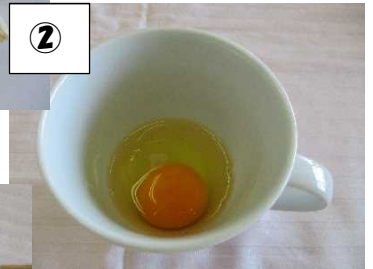
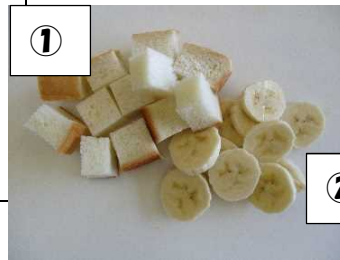
# 簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

## 「マグカップ de パンプディング」

材料	1カップの量
食パン(6枚切り)	1/2枚(30g)
バナナ	1/2本(30g)
たまご(Mサイズ)	1個
砂糖	小さじ1(3g)
牛乳	100ml
バター	5g
レーズン	5g
ケーキシロップ	小さじ1(5g)



- ①食パンを2～3cm角に切る。  
バナナは輪切りにする。
- ②マグカップに卵と砂糖を入れ混ぜる。
- ③②に牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ④③に①を浸しながら加え、なじんだら  
バターとレーズンをのせる。
- ⑤600wで2分加熱する。



<ポイント>

- ・ラップはかけないで加熱する。
- ・途中でふきこぼれそうな時は一度出して再び加熱する。

1人分：E補給 - 315kcal たんぱく質 11.6g 脂質 13.3g 加鈣M 146mg 塩分 0.7g



# 毎月19日は 食育の日

## 栄養成分表示を活用して、食生活に役立てましょう！

食品の容器包装に表示されている「栄養成分表示」のエネルギーや食塩相当量（塩分量）を見て、1日あたりの栄養必要量と比較して多い場合は、食べる量を調整したり、別な商品と比較して少ない方を選ぶことがポイントです。



ビールとポテトチップスは仕事をがんばった後の毎晩のご褒美。やめられないんだよなあ。



栄養成分表示 1袋 (85g) 当たり	
エネルギー	470kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	29.8g
炭水化物	46.2g
食塩相当量	0.7g

ポテトチップスの栄養成分表示を見てみましょう。30代の男性で、身体活動レベルが「ふつう」の場合の1日当たりや1食当たりの目安と比べてみると……。



〈1日当たり・1食当たりの目安 (30代男性)<sup>※1</sup>〉

栄養素等	1日当たりの目安	1食当たりの目安 <sup>※2</sup>
エネルギー	2,700kcal	900kcal
たんぱく質	90～135g	30～45g
脂質	60～90g	20～30g
炭水化物	340～440g	110～150g
食塩相当量	7.5g未満	2.5g未満

※1 身体活動レベルが「ふつう」の場合のおおよその量。たんぱく質、脂質、炭水化物は目安が範囲で示されていますので、3つの栄養素のバランスを考えて組み合わせましょう。 ※2 1日分を1/3にした場合の値。



ポテトチップスを1袋食べると、1食当たりのエネルギー量の約半分に相当するな。

エネルギーだけでなく、脂質も見てください。

ポテトチップス1袋で1食当たりの脂質の目安とほぼ同じだ！ポテトチップスを食べるときは一度に1袋全部食べるのはやめよう。

