

人口と世帯（内は前月比）人口 141,432人（-71人）
男性：70,623人（-29人） 女性：70,809人（-42人）
世帯数：62,002世帯（+17世帯）
（令和5年3月1日現在・外国籍のかたも含みます）

発行／深谷市 編集／秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211（代表）・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

1日のスタートは朝食から！

4月は入学や就職など新しい生活がスタートする時期です。それに伴い生活リズムが変わり、食事を抜いたり、睡眠時間が短くなったりしていませんか？特に朝食の欠食は20代で20%を超えるとされています。毎日朝食を食べることで、生活リズムを整えられるとともにエネルギーが補充され、勉強や仕事に集中しやすくなります。

朝食において、卵は『目玉焼き』や『スクランブルエッグ』など、ご飯やパンにも合い、手早く調理のできる食材の1つです。卵は1つの命が生まれるくらいですから、たんぱく質やビタミン、ミネラルとさまざまな栄養素を含んでいます。

また、卵に含まれる『卵白たんぱく質』には筋肉量・筋力の増大効果や内臓脂肪・コレステロールを低下させる作用があるとされています。ご飯やパンだけでなく肉・魚・卵・大豆製品などと、野菜を上手に組み合わせ、バランスのとれた朝食で元気に1日をスタートしましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
三井健司さん

キレイ・元気を応援します！ No.106

材料を混ぜて電子レンジで加熱するだけの簡単調理！

レンジで簡単！なめたけオムレツ

栄養価（1人分=半分）

エネルギー 154kcal	たんぱく質 12.8g	脂質 10.2g	炭水化物 3.0g	塩分 1.0g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・中に入れる具材を変える(チーズ、ホウレンソウ、納豆など)だけでさまざまなオムレツが作れます
- ・十分に加熱をしましょう

材 料（2人分）

卵4個、なめたけ（味付）大さじ2、細ネギ少々（2本分）

作り方

- 1 細ネギを2～3ミリ幅の小口切りにする。
- 2 なめたけと細ネギを、溶いた卵に加えてかき混ぜる。
- 3 電子レンジ対応の容器にラップを長めに敷き、②を容器に流し入れる。容器の端に余ったラップで上から軽くふたをする。
- 4 500Wの電子レンジで2分加熱し、固まり具合を確認して、10秒ずつ追加で加熱をする。
- 5 オムレツが温かいうちに、お好みの形にラップで包み、形を整えて皿に盛り付ける。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 平尾夏穂、新里綾乃）

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。