

テーマ

尾道特産の食材を使った…

ケーキ・サレ

みんなで朝たん!

“朝たん”で筋骨
朝から活力ある
1日をスタート
させよう!

【応募方法】

所定の応募用紙または便せん等に、氏名・住所・電話番号・年齢（学生の方は学校名と学年）と献立名・材料・分量・作り方・献立のセールスポイント（工夫したところなど）を書いて応募してください。 ※ 必ず応募作品の写真（イラストでも可）を添付してください。郵送またはファックス、Eメールで応募してください。

● 郵送先

〒722-0017

尾道市門田町 22 番 5 号

尾道市公衆衛生推進協議会

● ファックス

0848-29-3393

● Eメール

onomichi-koeikyo@nifty.com

【応募資格】

尾道市民または尾道市内に通勤・通学されている人ならどなたでも応募できます。

【応募作品の審査】

令和7年10月上旬、応募作品を審査し、入賞者に通知します。

【賞・表彰式】

グランプリ（1点）
準グランプリ（2点以内）
佳作（数点）
特別賞・参加賞もあります。
*令和7年11月に表彰式を予定しています。

“ケーキ・サレ”とは…

「塩味のケーキ」の意味で、甘いケーキと区別するためにその名がつけられたフランス発祥のお総菜ケーキです。

卵・砂糖・塩・小麦粉・油脂などを混ぜたベース生地の中に、野菜、チーズ、肉などを入れて焼き上げます。

食事の際にパンの代わりに食べられることが多く、家庭の冷蔵庫にある余り物を使って作れることができます。

パウンド型が一般的ですが、マフィン型やスクエア型で作られることもあります。

尾道の特産食材

【大地のめぐみ】

わけぎ、スナップエンドウ、キャベツ、ピーマン、小松菜、ほうれん草、トマト、レモン、ハ朔、イチゴ、ネーブルオレンジ、デラウェアなど

【海のめぐみ】

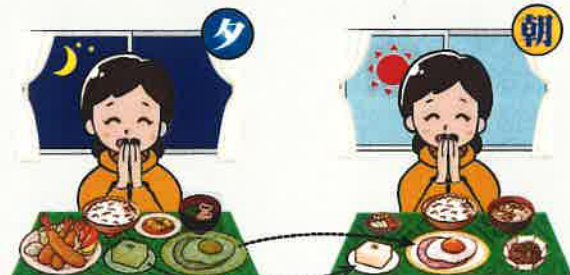
タチウオ、タイ、アサリ、アナゴ、モンゴウイカ、メバル、シラサエビ、タコ、ウマツラハギ、キス、ちりめんじゃこなど

目標 20g!

朝たん習慣を始めましょう

たんぱく質摂取量

夕食は過剰 朝食は不足



“朝たん”とは…

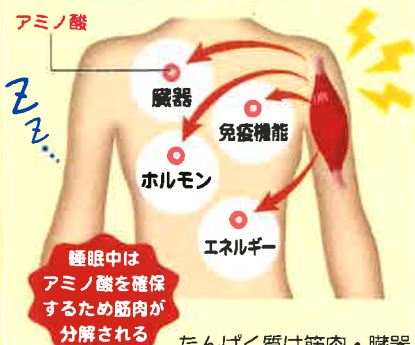
朝食でたんぱく質食材を食べましょう。
夕食のたんぱく質食材を朝食に回す工夫をしましょう。

【たんぱく質摂取量の目安】
(1日当たりの目安量)

18～64歳の男性：65g
65歳以上の男性：60g
18歳以上の女性：50g

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）| 厚生労働省

筋力低下を防ぐ



睡眠中は
アミノ酸を確保
するため筋肉が
分解される

たんぱく質は筋肉・臓器・免疫細胞・髪・皮膚などの材料となりますが、睡眠中は長時間たんぱく質を摂取できないため、筋肉が分解されます。朝食でたんぱく質がしっかり補給されると、効率的に筋肉が合成されます。

ケーキ・サレで“朝たん”例えば…「貝だくさんパンケーキ」

【材 料】（3枚分）

★ホットケーキミックス 200g
★卵 1個
★絹ごし豆腐 150g
★牛乳 100cc
☆ミックスベジタブル 50g
☆玉ねぎ 1/2個
☆ウインナー 4本
☆ピザ用チーズ 20g
☆塩・こしょう 少々
バター 15g

【作り方】

①玉ねぎは1cm角に切って、電子レンジで2分加熱する。ウインナーは5mm幅に切る。
②ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器でよく混ぜてつぶし、★の材料を混ぜ、☆の材料も加えてさらに混ぜる。
③フライパンにバターを弱火で熱し、②を流し入れ、蓋をして両面焼き色がつくまで5分くらいずつじっくり焼く。



前もって作り置きし
冷凍しておく
朝はあたためるだけ



※応募用紙は、尾道市公衆衛生推進協議会のホームページからダウンロードできます。

「おのみち公衛協」で検索してください。

【問い合わせ先】

一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会
(電話番号 0848-24-1177)

※土曜・日曜・祝日を除く。

8:30～17:15