

栄養士会だより

れいわがんねん はるごう
令和元年 春号



とうとう平成が終わり、いよいよ新しい元号「令和」が始まりました。
5月の過ごしやすい気候も相まってすがすがしい気持ちになりますね。

しかしゴールデンウィークの10連休で生活リズムが崩れ、疲れて朝起きられないなんて事はないですか？崩れてしまった生活リズムを「早寝・早起き・朝ごはん」で整えて元気に過ごしましょう！

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん！



私たちが人間の体は生体リズムと言われるものの働きで、日中活動して夜に寝るといふ毎日を繰り返します。この生体リズムは朝起きて日光を浴びることで整う仕組みになっていますので、夜更かしして朝遅く起きると段々とずれていってしまいます。

生体リズムは早く寝て、早起きして日光を浴び、朝ごはんを食べることで整います。朝ごはんには寝ている間に下がった体温を上げ、午前の活動のエネルギーの補給をし、噛んで食べることで脳を起こして胃や腸を動かすという一日元気に活動する為の役割があります。元気に過ごすために早寝早起き朝ごはんを心掛けていきましょう。



かんたん!? あさ 簡単!? 朝ごはんレシピ

朝ごはんには、食べたい食材が3つあります。1つ目は脳と体のエネルギーの素になる「ご飯・パン・麺・芋」です。2つ目は体を作る素になる「肉・魚・納豆・卵・乳製品」、3つ目は体の調子を整える「野菜・果物」です。これらの食材を積極的に食べていきましょうね！



かんたん 「簡単ミネストローネ」

たまご、キャベツ、人参などの野菜とベーコンを油で軽く炒めてから水で柔らかくなるまで煮ます。最後にコンソメとケチャップ、塩コショウで味を調えて完成です。野菜は何でも合いますので冷蔵庫の中にある物で大丈夫です。このスープはパンやご飯と一緒に食べると良いでしょう。またじゃが芋を加えて具たくさんにすれば、朝ごはんを食べたい3つの食材をスープだけで食べることができます。

