



# 食育通信

3月号



～広げようかしまの食育～

鹿嶋市保健センター

## 早寝・早起き・朝ごはん で 心とからだを健康に！

これから入園・入学・新学期などを迎え、4月から新しい生活をスタートする方も多いこの時期、早寝・早起き・朝ごはん で生活リズムをととのえ、元気なからだ で新生活を迎えましょう！！



### 早寝

はやね

- 睡眠をとりましょう。
- ➡心身の疲労の回復が期待できます。
- ➡脳や体を成長させる働きがあります。
- 睡眠不足や不眠は生活習慣病のリスクにつながります。早めの就寝を心がけましょう。



### 早起き

はやおき

- 朝、太陽の光を浴びることで脳の覚醒を促すホルモンが分泌され、頭がスッキリ目覚めて集中力が上がります。
- 光の効果で交感神経が優位になり、活動力の向上につながります。



### 朝ごはん

あさごはん

- 朝食を食べる習慣をつけましょう。
- ➡内臓機能を含む身体が目覚めを促します。
- よく噛んで食べることで脳の働きが活発になります。
- 朝ごはんを食べると内臓が目覚め、朝の排便習慣につながります。

### ★おすすめレシピ★

#### 簡単～にんじんおにぎり～

材料（4人分）

精白米	2合
水	適量（約600cc）
ツナ缶汁	大さじ1
ツナ缶	60g
にんじん	60g

A	しょうゆ	小さじ3/4
	食塩	小さじ1/4

おにぎりや混ぜご飯はアレンジができるので、朝ごはんにもピッタリです！！

#### 作り方

- 1 にんじんはすりおろす。（または、粗みじん切り）ツナ缶は、汁と別にわけておく。
- 2 炊飯器に洗った米を入れ、分けておいたツナの汁を加える。炊飯器の目もりに合わせて水を加える。Aを加えて全体を混ぜ、ツナとにんじんを表面に広げて炊く。
- 3 炊き上がったら全体をよく混ぜ、ラップを使い、おにぎりにする。

★じぶんでオリジナルのおにぎりをつくろう！

（1人分）

エネルギー	296kcal	食塩	0.8g
たんぱく質	7.1g	食物繊維	0.7g

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！