

食育通信



～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！の生活リズムをととえましょう！

3月は季節の変わり目であり、4月から新しい生活をスタートする方も多いのではないのでしょうか。生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんて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)

- ・睡眠には心身の疲労を回復させます。
- ・睡眠には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危険を高めま



◆早起き(はやおき)

- ・朝の光を浴びると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あがります。
- ・朝の光を浴びると交感神経が優位になり、活動に適した体になります。



◆朝ごはん(あさごはん)

- ・しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。
- ・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、内臓も目覚め、朝の排便習慣につながります。



朝ごはんを食べて、脳と身体にパワーをいれましょう！！

◎脳と体のエネルギー源！ごはん・パンなどの主食

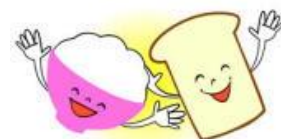
→これらは体温を上げ、活動の原動力になります。

◎肉や骨、血液のもと！納豆・卵・乳製品・豚肉・鶏肉・牛肉など

→体の成長に欠かせないたんぱく質。これらの食品に含まれる栄養素はビタミンBや鉄分、カルシウムも豊富なので、毎回食べましょう。

◎体の調子をととのえる！野菜・果物など

→ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、体の調子をととのえ、抵抗力を高めま



おすすめ！
かんたんレシピ

☆チーズと野菜のオムレツ☆



材料（4人分）

卵	4こ
プロセスチーズ	40g
パプリカ	60g（1/2こ）
ピーマン	60g（3こ）
サラダ油	大さじ1
食塩	少々
こしょう	少々

※つけ合わせ（レタス・トマトなど）

作り方

1. ピーマン・パプリカ・チーズは5mmくらいの細かいさいの目に切る。
2. ボールに卵を割り入れ、1のピーマン・パプリカ・チーズを入れてよく混ぜ合わせる。食塩・こしょうを加えて混ぜる。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、2の具材を流し入れて丸型に焼く。片面が焼けたらひっくり返し、両面よく焼いて完成。

*蓋やアルミホイルを使い、蒸し焼きにするときれいに焼けます。

毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！