



食育通信

～広げようかしまの食育～

4月号



鹿嶋市保健センター

4月から新生活をスタートする方も多いことと思います。

環境も変わり、体調を崩しやすくなります。

食生活を整えて、心とからだの健康を維持して元気に過ごしましょう！

朝食を食べて心とからだを整えよう♪

～いいことづくし！朝食の効果～

◆集中力・記憶力アップ！

ご飯などの主食は唯一のエネルギー源のブドウ糖が多く含まれています

◆元気に活動できる！

睡眠中に下がった体温が上がり、血流がよくなり元気に活動できます

◆便通が改善！

消化器系も活動をはじめ、腸が刺激され便通が良くなります

★食事のポイント★

◆主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう

◆毎食野菜を食べましょう

◆薄味を心掛け、加工食品の摂りすぎに注意しましょう



休養と運動も大切...*

十分に睡眠をとること、適度な運動もストレス解消につながります。

しっかりとからだを動かすことをおすすめします。

短時間でできるストレッチなども効果的です。



おすすめ春の朝食レシピ♪

～春キャベツの巣ごもり卵～

【材料（1人分）】

- 卵・・・・・・・・・・1個
- 春キャベツ・・・・・・60g
- にんじん・・・・・・20g
- しめじ・・・・・・10g
- 玉ねぎ・・・・・・30g
- 塩コショウ・・・・・・少々
- 炒め油・・・・・・少々

【作り方】

- 1.キャベツ・人参は千切り、たまねぎはくし切りに、しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- 2.フライパンに油をひき、切った野菜を混ぜ合わせて円形に乗せ、中心をくぼませる。
- 3.くぼませた中心に卵を割り落とし、塩コショウをかける。
- 4.全体に火が通ったら出来上がり♪



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！