＊毎月19日は食育の日＊

お～いたし 食育だより

令和 5年 春号

☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆

大分市保健所 健康課

塩分マイナス1g 野菜プラス1皿で健康ライフ！！

春は入園入学など新生活がスタートするかたも多いのではないでしょうか。生活リズムを整えて健康に過ごしたいものですね♪

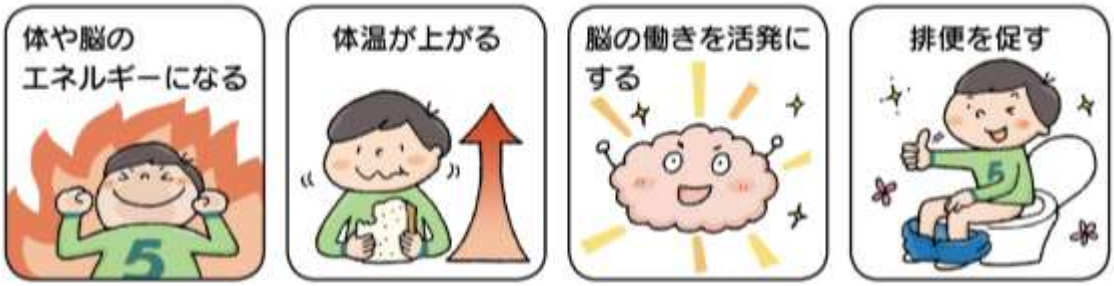
朝の光にはパワーがある！？

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と１日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ １・２・３

バランスをチェック♪

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

♪楽しく　美味しく　バランス良く♪

うきうきレシピ

時短♪

★　きゃべつたっぷり！しらす丼　★

材料（2人分）

	しらす	40g
	きゃべつ	3枚(150g)
A	しょう油	小さじ2
A	ごま油	小さじ1
	トマト	1/2個（70g）
	ごはん	300g
	刻みのり	適量

栄養価（1人分）：エネルギー297kcal　たんぱく質9.2g　食塩相当量1.3g

作り方

①きゃべつは千切り、トマトは1cm角に切る。
②ボウルにしらす、きゃべつ、Aを入れよく混ぜ合わせる。
③耐熱容器に②を入れ、軽くラップをかけレンジで加熱する（500W・5分）。
④器にご飯を盛り、半分ずつ③をのせる。上にトマトと刻みのりを盛り付ける。

★　餃子の皮でミニキッシュ　★

朝ごはんや
お弁当にも♪

材料（10個分）

	餃子の皮（大判）	10枚
	トマト	1/2個(70g)
	ピーマン	75g
	ツナ水煮缶	1缶（70g）
A	卵	5個
A	牛乳	80ml
	ピザ用チーズ	30g
	ケチャップ	適量

栄養価（1個分）：エネルギー86kcal　たんぱく質5.5g　食塩相当量0.3g　※ケチャップは除く

作り方

①紙カップ(又はアルミカップ)に1枚ずつ餃子の皮をしく。
②トマト、ピーマンは1cm角に切り、水気を切ったツナ缶とAを混ぜ合わせる。
③①に②を均等に流し入れ、上からチーズを散らす。
④200℃に余熱したオーブンで10分程焼き色がつくまで焼く。
　（オーブントースターでも可）お好みでケチャップを添える。