

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

元気のもととは朝ごはん



春を迎え、新しい環境に身を置かれた方が多いと思います。いつもと違う環境だからこそ、規則正しい生活と適切な休養でストレスをためないことが肝心です。

規則正しい生活の第一歩は、少し早く起きて朝食を食べること。忙しい朝でも簡単に準備できるポイントをお伝えします。

どうして朝食が大切なの？

✓ 一日を始める大事なスイッチ

朝起きたときに頭がボーっとするのは、睡眠時にエネルギーが使われて足りなくなってしまうから。朝食を食べないと、からだは動けど頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝ごはんではエネルギーチャージを！

✓ 生活リズムをととのえる一歩

朝に明るくなったら起きて活動し、夜に暗くなったら眠るという「体内リズム」と自分の「生活リズム」がずれると、体調不良を引き起こします。

そのずれをなくすためには、朝食をしっかり食べることが大切。毎日食べるクセをつけましょう。



参考：農林水産省 HP

簡単朝ごはんのポイント

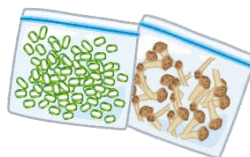
1

事前に仕込みをしておく



夕食準備のついでに、朝食で使う予定の野菜を切っておくと便利

ねぎやきのこは切って冷凍してもOK。凍ったまま料理に使えます ♪



お肉は保存袋に入れて、下味をつけておくと、朝は焼くだけ ♪

2

調理の手間がかからない食材を選ぶ

缶詰、納豆、卵、ハムなどそのままでも食べられる食材がおすすめ。



3

電子レンジを使って時間を上手に使う

電子レンジに入れて、その間に別の料理の準備を。

忙しい朝の時間を有効に活用しよう。



4

前日の夕食の残りや常備菜を活用

いちから作らなくても、前日の残りを活用したって大丈夫。時間のある週末に作り置き常備菜を準備しておけば最強！



主食、主菜、副菜を揃えることは基本



朝すっきりと起きるために、夜はテレビやスマホは程々に。早めに布団に入ろう！



＼包丁もフライパンも使わない！／

キャベツとツナの卵炒め

●材料（たっぷり2人分）

卵…2個
ノンオイルツナ缶…1つ
塩こしょう…少々
しょうゆ…小さじ2
キャベツ…葉3枚分
まいたけ…40g
ゴマ油…小さじ1

●作り方

- ① 電子レンジ加熱が可能な深めの皿に、卵、水気を切ったツナ缶、しょうゆ、塩こしょうを入れよく混ぜる。
- ② キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、まいたけは手で割いて①の皿に入れる。
- ③ ラップをふんわりとかけ、600wで2分30秒加熱する。ざっくりと混ぜて、更に2分加熱する。
- ④ ゴマ油をまわしかけて完成。

作り置きのお惣菜や、サラダを添えれば、多品目の食材が食べられます！

レシピはこちら
【クックパッド】



疲れた時は

慣れない環境での生活は、体力だけでなく、知らないうちに心も疲れるものです。一日の中で少しでも良いので、ほっとできる時間を作ってください。疲れたら、家事や残業を思い切ってやめて、早めに寝る日があっても大丈夫。ひと息つけるおすすめドリンクを紹介します。

おすすめ①

ホットミルクチョコレート

電子レンジで温めたミルクに、好みのチョコレートを溶かすだけ！



おすすめ②

ハーブティー

自律神経を整えるカモミール
安眠効果のあるラベンダー
などお好みで選んで。



旬の食材紹介

4月は“とう菜”

とう菜には色々な種類があり、この辺りで4月に出現するのは女池菜です。続いて大崎菜、川流れ菜と5月末頃まで楽しむことができます。9月の半ば頃に種をまき、株を大きくしてから雪の下で育て、甘味を増して春に収穫します。

おいしいとう菜を見分けるポイントは、葉のかたちにあります。葉が外側に丸まっているものが甘くて新鮮です。



-編集後記- 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

だんだん暖かくなってきましたね。キャベツやかぶ、たけのこ、山菜…など春を感じる野菜がスーパーに並んでいて、食べ物から季節の変化を感じますね。山菜といえば、わたしはコシアブラという山菜が好きです。下田の農家さんの家で食べさせていただいたコシアブラご飯がきっかけです。春を感じる山菜の香り。今年も下田の直売所に買いにいこうと思います。

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは

1g 塩

を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g
未満

女性 6.5g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 6g
未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp