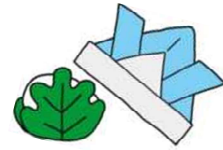




食育だより



No.19 5月15日発行
管理栄養士 上釜 隆聖

新年度が始まり早くも 1 ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてくる頃ですが、同時に 4 月の頑張りが疲れに出やすい時期でもあります。

元気の源になる毎日の食事を楽しく美味しく食べて、心と体に栄養を摂りこみ、元気に過ごしていきましょう(*^▽^*)

★体内時計を意識してみよう

体内時計という言葉がありますが、私たちの体は約 25 時間というリズムを持っています。

しかし実際の 1 日の長さは 24 時間であり、そのままだと時間のずれが生じてきます。

この時間をリセットしてくれるのが朝の光と朝食です。朝の光の明るさと朝食が、体内リズムを整えるのにとっても重要な働きを持っています。朝食が遅くなったり抜いてしまうと、1 日のリズムが遅い食事の時間からスタートとなり体内時計が狂う事になります。夜更かしをしてしまう原因にもなってしまい体に影響を及ぼすのです。

また、体内時計のリセットをしてくれるのに効果があるのは、糖質とほどよいたんぱく質です。

朝はご飯やパンに納豆や卵などプラスして、体に 1 日のスタートを知らせましょう！(*^▽^*)



★排便は健康のバロメーター？★

排便は食事と同じく、健康を保つうえで大切な習慣となります。健康な便はバナナ状の固まりで、それほど匂いがなく水に浮きます。不健康な便はコロコロしたものであり、運動不足や水分不足などからによる便秘が考えられます。

◎快便のための食事のポイント！！

- ・水分を摂る（便を柔らかくするよ）
- ・和風の献立を取り入れる（野菜・海藻・豆類など）
- ・適度に油分も摂ろう（便のすべりをよくするよ）



今月の旬の食材

そら豆についてご紹介します！

そら豆の名前の由来は、さやが

空の方を向いて伸びることからこの名がついたとされています。大きなさを割ると内側が、フワフワとしており、そこに 2～4 粒の豆が入っています。

また、ゆでるとほくほくとした食感があり、たんぱく質やカリウムが豊富に含まれています。

さやから出すと鮮度が落ちるのが早いので、豆自体が緑色で新鮮なうちに食べましょう★



今月のレシピ

★そら豆とじゃがいものチーズ焼き★（2 人分）

＜材料＞

- | | |
|---------|-------------|
| ・そら豆 | 100g |
| ・ウインナー | 3 本 |
| ・じゃがいも | 200g（大 1 個） |
| ・たまねぎ | 50g（1/2） |
| ・牛乳 | 大さじ 3 |
| ・塩 | 適量 |
| ・こしょう | 適量 |
| ・コンソメ | 小さじ 1/2 |
| ・油 | 大さじ 1 |
| ・ピザ用チーズ | 適量 |



＜作り方＞

①そら豆は、さやから取り出しゆでて皮をむく。

じゃがいもは皮つきのまま一口大にしゆでる。

玉ねぎはスライス、ウインナーは斜め薄切りにする。

②フライパンに油を熱し、①で切った具材を炒め

★の調味料を入れさらに炒めていく。

③耐熱皿に②で炒めた物を盛り付け

その上にピザ用チーズをちらし、

オーブントースターで（1000w の場合）

約 12～13 分焼き色がつき、仕上げに

パセリ粉をふって完成。

