



まめなかなつしん

第311号：H31.4.1
発行：関市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは **キャベツ・たけのこ** です！

体内時計のリセットは朝食で



私たちの体は1日のリズムを持っています。リズムを作るのは体内時計で主に脳にあります。体内時計は24時間よりもやや長く、朝起きたら光を浴びて、目から入る光の刺激でリセットすることができます。体内時計のリズムを整えるには、朝食が大切です。食事をする事で、インスリンが分泌され、時計遺伝子が発現して時計がリセットされます。光の刺激と同様に、朝食を食べることで、眠りから活動に向かうリズムが整えられます。

◆目覚めのための朝食◆

ご飯やパンなどの糖質に、肉や魚などのたんぱく質、野菜などのビタミンをバランスよくとりましょう。

おかず(脂肪の少ないもの)



プラス牛乳又はヨーグルト、果物



具たくさん
みそ汁で
野菜確保!

おすすめ朝食例



◆朝・昼・夕食のバランス◆

夜の食事が多いと夜型に動くので、夜は軽め、朝の食事を重くします。**望ましい「朝食:昼食:夕食」の比率は、「3:3:4」**。眠っている間、体温は、1~2℃下がります。朝は活動するために体温を上げるので、食べたものも消費しやすいことがわかっています。

日本人によくあるパターン



この配分だと体内時計が整いにくい！

☆シフトワークの方の食事の配慮☆

1~2週間に1回、8時間ずれるシフトワークは負荷がかかりますが、体内時計はそんなに大きく動かないので、通常の生活をベースに仮眠をとったり、夜間は最低限の食事に抑えたりします。

?? 朝食をとらないと肥満になる??

完全に解明されていませんが、可能性が高いのは、①朝食をとらない人は運動不足の傾向になる、②野菜やくだもの摂取量が少ないなど、肥満を招きやすい生活習慣が原因のようです。



関市の食育

お花見

桜の花に宿るとされる田の神様をもてなし、豊作を祈願する行事として、農作業を始める春に行われてきました。現在では、お花見弁当や団子を持参して、桜の花を見ながら宴会を行うことが一般的です。

まめなかなつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市役所市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：たけのこと牛肉のスタミナ炒め（4人分）

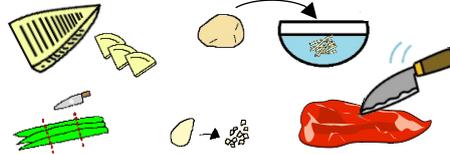
旬のたけこのでボリュームおかず！

たけのこと水煮	200g
牛肩ロース肉	200g
じゃがいも	1個
さやいんげん	80g
にんにく	5g
サラダ油	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1
こしょう	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	176kcal
たんぱく質	13.2g
カルシウム	24mg
食物繊維総量	5.0g
食塩相当量	1.0g

① たけのこはいちょう切り、じゃがいもは拍子木切りにし水にさらす。さやいんげんは3等分に切る。にんにくはみじん切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。



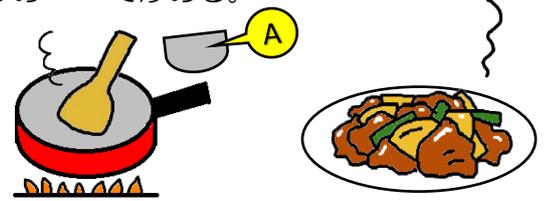
② フライパンに油を熱し、にんにくを入れ、香りがでたらいんげんを入れて炒める。



③ ②にたけのこ、じゃがいもを入れて炒め、さらに牛肉を加えて炒める。



④ ③にAを加え、汁気がなくなるまで炒める。



◎汁物：キャベツのワンタンスープ（4人分）

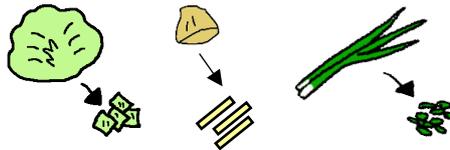
ワンタンの舌触りがgood★

キャベツ	200g
しょうが	12g
顆粒中華だし	小さじ1
水	600ml
塩・こしょう	適宜
ワンタンの皮	12枚
葉ねぎ	12g

（ひとり当たり）

エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.9g
カルシウム	27mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	0.8g

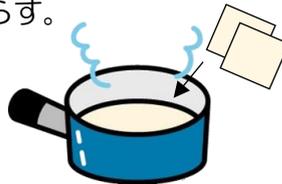
① キャベツはざく切り、しょうがは千切り、葉ねぎは小口切りにする。



② 鍋に湯を沸かし、中華だしを入れキャベツとしょうがを加え、火がとおったら塩・こしょうで調味する。



③ ②にワンタンの皮を入れて、軟らかくなったら器に盛り、葉ねぎをちらす。



◎副菜：キャベツのホットサラダ（4人分）

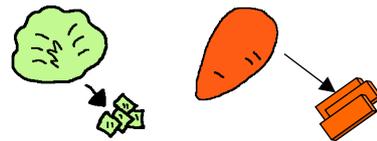
お酢でさっぱり♪

キャベツ	200g
にんじん	60g
ツナ缶	1缶
A 酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	101kcal
たんぱく質	4.4g
カルシウム	31mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	0.4g

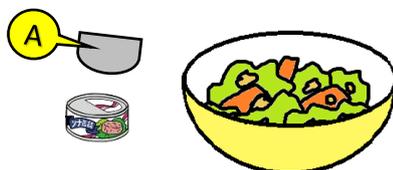
① キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。



② ①をさっと茹でて水気を切っておく。



③ Aをボウルに混ぜ合わせ、②とツナを加えて混ぜ合わせる。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は201g！