



まめなかなつしん

今月のテーマは **白菜・れんこん**

第331号：R2.12.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

生活リズムと3食の食事



私たちの体は1日のリズム（体内時計）を持っており、昼間は活動し、夜間は休息するように調整されています。しかし、生活の乱れが長期にわたって続くと、その機能が弱まり、「夜になても眠れない」「食欲がない」などの不調が現れることがあります。生活習慣を見直し、体内の生活リズムを整えましょう。

◆朝・昼・夕食のバランス◆

望ましい比率は、

朝食：昼食：夕食 = 3 : 3 : 4

一般的には夕食が3食の中でもっとも品数も量も多くなる傾向があります。しかしながら、夜は昼より体に脂肪をため込む力が高くなります。夜遅い時間にたくさん食べると、消化に時間がかかり、翌朝の疲労につながります。また、胃もたれの状態は朝食を抜く原因にもなります。

<日本人によくあるパターン>



体内時計を整えるため、
夕食は控えめに、朝食をしっかりと食べましょう。

◆生活リズムを整える1日の過ごし方◆

①毎朝決まった時間に起きる

朝

体内時計のズレをリセットできるのは朝だけ
朝の光を浴びよう

②起床後1時間以内に朝食を

エネルギーを補給し、体を目覚めさせる

昼

①12時頃昼食をとる(朝食後5~6時間後)

午後からのエネルギーを補給

②夕食は18~19時にとる(昼食後5~6時間後)

夕食が遅くなりそうなときは、おにぎりやパン等で軽くエネルギー補給しておこう

夕

食事は眠る2~3時間前までに

睡眠中は消化が止まり、朝までに胃の中の消化が終わらず、朝起きた時の食欲がなくなる

③就寝時間は、バラツキがあってもOK

体内時計の調節のためには、寝る時間よりも起きる時間が重要



ぎふの食育

大晦日



細く長く寿命が延びるように願う年越しそばを食べて、正月の年神様を迎え、一年の無病息災を願います。
そばに含まれる「ルチン」は、毛細血管の壁を強くする作用があると言われています。

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>）
** 関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！**

◎主菜：白菜と豚肉の蒸し煮（4人分）

白 菜	300g
えのきたけ	1袋 (100g)
豚ロース薄切り肉	12枚 (240g)
食 塩	小さじ1/3
こ し ょ う	少々
顆粒和風だし	小さじ1
ポン酢	大さじ2

(ひとり当たり)

エネルギー	118kcal
たんぱく質	13.6g
カルシウム	37mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	1.4g

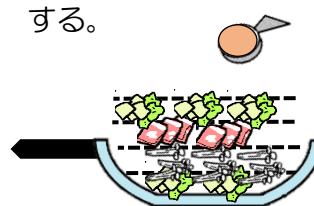
- ① 白菜はざく切りにする。
えのきたけは半分に切り、ほぐす。
豚肉の表面に塩・こしょうを振っておく。



- ② フライパンに、白菜、えのきたけ、豚肉の順に重ねる。一番上は白菜で覆う。



- ③ 顆粒和風だしをふり、蓋をして、野菜が柔らかくなるまで蒸し煮する。



- ④ ポン酢をつけていただく。



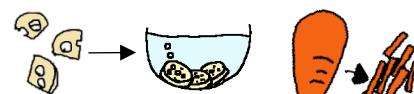
◎副菜：れんこんとにんじんの枝豆サラダ（4人分）

れんこん	240g
にんじん	1/4本 (50g)
枝豆(さやからはす)	20g
A〔マヨネーズ すりごま	大さじ3 大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	129kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	47mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	0.3g

- ① れんこんは皮を剥き、半月かいちょうに切り、酢水にさらす。
にんじんは千切りにする。



- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を和える。



◎副菜：白菜とベーコンの洋風味噌汁（4人分）

ハーフベーコン	1パック (50g)
長ねぎ	100g
白菜	200g
里芋(皮むき)	100g
だし汁	2カップ
牛乳	1カップ
みそ(お好み)	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.7g
カルシウム	97mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.0g

- ① 白菜はざく切り
長ネギは斜め薄切り
里芋は皮を剥き、輪切り
ベーコンは2cm幅に切る。



- ③ 野菜が煮えたら、牛乳を加え
みそを溶かす。

牛乳を加えてスープ風に

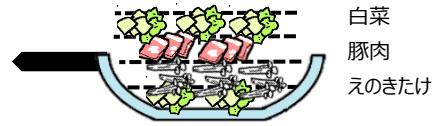
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。



※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ります！野菜の総量は227g！

蒸してたっぷり食べよう

- ② フライパンに、白菜、えのきたけ、豚肉の順に重ねる。一番上は白菜で覆う。



- ④ ポン酢をつけていただく。



れんこんのシャキシャキ感を！

- ② ①と枝豆はゆで、水けをきっておく。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆

