



今月のテーマは **キャベツ・ごぼう** です!

生活リズムを整えよう!



4月に入り、進学・就職など新生活を始めた方も多いのではないのでしょうか？
人間の体には「体内時計」があり、太陽が昇っている間は活動的に、沈むと休息するように働きかけています。
25時間周期である体内時計は、朝日を浴び朝食をしっかり食べることで24時間にリセットされ、一日の生活リズムが整うと言われます。体内時計を意識した規則正しい生活で、元気な一年を送りましょう!

生活リズムを整える1日の過ごし方

眠りに入りやすくなる環境を整える
夜の明るい光は禁物!



お風呂は早めに入る
ぬるめと感じる温度で、適度な時間ゆったりするとよいでしょう。



適度な運動

夕方が理想的と言われますが、ライフスタイルに合わせて行いましょう!

短時間の昼寝で能率UP

20分以内の仮眠が推奨されています。



就寝前の食事は控える

夜遅くの食事は体内時計のリズムを夜型化します。

毎日規則正しい時間に入床

休みの日と大きく睡眠リズムがズレないようにしましょう!



朝は規則正しい時間に起きて、

朝日を浴び、朝食をとる
体内時計をリセットしましょう!



日中の活動と自然光で
昼夜のメリハリを!



参考:健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)
早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来(文部科学省)
快眠と生活習慣(厚生労働省e-ヘルスネット)

朝食・昼食・夕食のポイント

3食の食事時間を中心に生活リズムを整えましょう!

朝食

◆朝食を食べましょう!

朝食を抜くと、脳の活動に必要なエネルギーである炭水化物や他の栄養素の補給が出来ず、うまく体温を上げることができません。体温が上がらないことで、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。

昼食

◆バランスよく摂取しましょう!

主食・主菜・副菜のそろった食事を意識しましょう。



夕食

◆夕食後の間食は控える、夕食時間が遅くなる場合は2回に分けるなどの工夫を!

夕食はできるだけ就寝の2時間前までに済ませましょう。
やむをえず夕食時間が遅くなる場合は、先に少し食べておいて、帰宅後の食事に消化のよいものを選び、少なめにするとよいでしょう。

◆就寝前のコーヒー・緑茶・ココア、寝酒は控えましょう!



夕方



夜

「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー



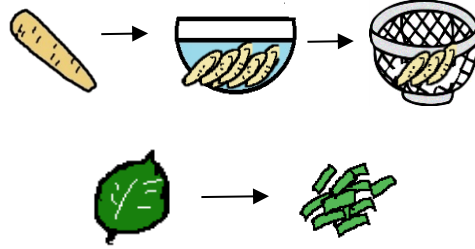
◎主菜:ごぼう入りつくね(4人分)

	ご ぼ う	2本
	鶏 ひ き 肉	320g
A	おろししょうが	小さじ1
	卵	1個
	サ ラ ダ 油	大さじ1
B	減 塩 し ょ う ゆ ※	大さじ1
	砂 糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	み り ん	大さじ1
	青 じ そ	2枚
	七 味 唐 辛 子	少々

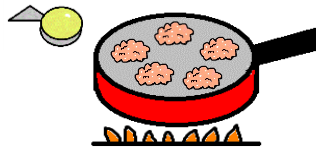
(ひとり当たり)

エ ネ ル ギ ー	248kcal
たんぱく質	17.5g
脂 質	14.0g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	0.6g
野菜の量	83g

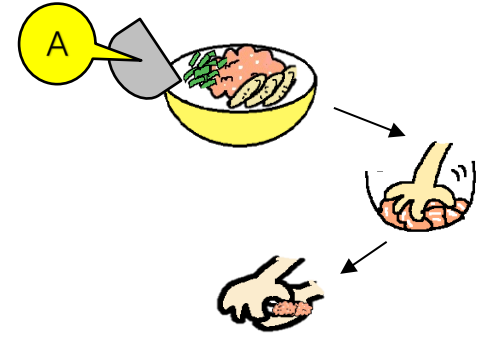
① ごぼうは皮をたわしで洗い、縦半分に分けてから斜め薄切りにする。水に3分程度つけて、あくをぬき、水けをしぼる。青じそは、千切りにする。



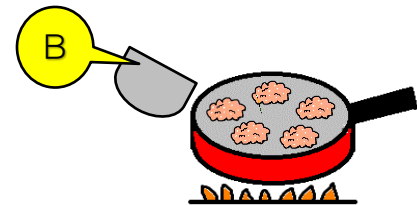
③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて、中火で両面焼き色がつくまで焼く。



② 鶏ひき肉にAと①を加えてよく混ぜる。12等分にして、俵型にまとめる。



④ ③にBを加え、照りが出るまでよく絡める。好みで七味唐辛子をかける。



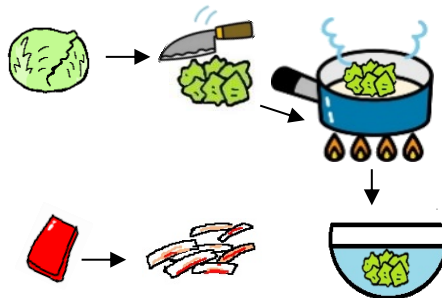
◎副菜:キャベツの中華サラダ(4人分)

	キ ャ ベ ツ	中1/4個
	カニ風味かまぼこ	4本
C	酢	小さじ2
	サ ラ ダ 油	小さじ2
	オイスターソース	小さじ1

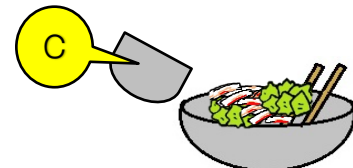
(ひとり当たり)

エ ネ ル ギ ー	46kcal
たんぱく質	2.4g
脂 質	2.2g
炭水化物	5.4g
食塩相当量	0.4g
野菜の量	80g

① キャベツは葉をはがし、軸を除いて4cm角に切る。熱湯でさっとゆで、水にとる。カニ風味かまぼこは、食べやすい大きさにほぐす。



② ボウルにCと①を入れてしっかりと混ぜ合わせる。



オイスターソースがよく合う

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表(2020年版(八訂))」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

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☆



お弁当



桜が咲く季節となり、お弁当を持参してお花見に行く方も多いのではないのでしょうか。お弁当を囲み、誰かと一緒に食事をする事で「共食」の良い機会となります。今や「Bento」として世界でも共通語になっている日本のお弁当文化。お弁当をつくる際、彩りのあるお弁当にすることで、栄養バランスの偏り防止にもなります。お弁当が茶系になってしまいがちという方は、赤、緑、黄の食材を使ったおかずを組み合わせ、のりやごま等で色を足すのもおすすめです。

