

生活リズムを整えよう!

眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすい人は生活リズムの乱れが原因かもしれません。解消するには、決まった起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。まだ気温が高くなる日があるので、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



大切ですよ朝ごはん!

からだめざ
体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。かむ動作が脳の血流をよくして、脳の活動を活発にします。食べ物を消化するために内臓も動き始めます。

のうげん
脳のエネルギー源となり、
ごぜんちゅうかくしゅうしゅうちゅう
午前中の学習に集中できる!



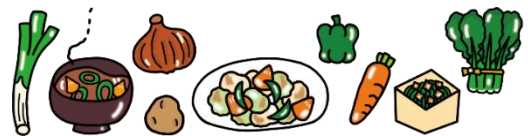
脳のエネルギー源は、主食(米、パン、めんなど)に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、特に朝が大切です。

けんこうてきせいかつ
健康的な生活リズムをつくり、
はいべん
すっきり排便ができる!



朝ごはんを毎日決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくりまします。食べると、食べ物が胃腸を刺激して、すっきり排便ができます。

にちしょくじえいよう
1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



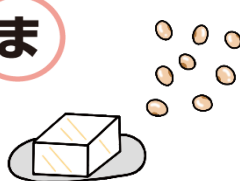
例えば、1日にとるべき野菜の量は大人で350gとされますが、これを昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。1日3回食べることで、必要な栄養素や食品をバランスよく、無理なくとることができます。

日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海藻をよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

ま



豆類。ご飯にみそ汁や大豆のおかずを組み合わせるとバランスがよくなります。

ご



ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によい油あぶらも含まれます。

わ



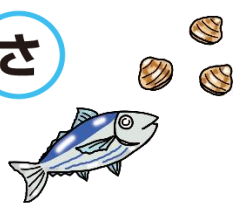
わかめやのりなどの海藻類。カルシウム、無機質、食物せんいが豊富です。

や



野菜。旬のおいしい野菜やくだものをいただきます。ビタミンや食物せんいの宝庫です。

さ




魚などの魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し



しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物せんい、うま味成分が豊富です。

い



いも類。食物せんい、ビタミンC、無機質が多く含まれます。でんぷんも多いのでエネルギー源にもなります。

作ってみませんか

「豆腐白玉団子」

9月21日 十五夜



材料と分量 (3~4人分)

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	130~150g
きな粉	25g
さとう	25g
塩	少々



*みたらしやあんこもおいしいです。

作り方

- ① ボールに白玉粉と豆腐を入れ、豆腐をくずしながら耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねます。
*豆腐の量はかたさをみながら調整してください。
- ② ①を団子の形に丸めます。鍋にお湯を沸騰させて、団子をゆでます。浮き上がってきてから、1~2分ゆで、水を入れたボールに入れて冷まします。
- ③ ざるにとり、水気が切れたら、きな粉・さとう・塩を混ぜ合わせたものまぶしてできあがりです。