

健康に関する情報をお届けします

# 元気・しん子

## 朝食で、1日の活動源を補給しよう

### バランスのよい朝食を

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高められるのは、食べ物だけです。特にたんぱく質の多い食べ物にそのよう

な作用がありますが、それだけの朝食では好ましくありません。次の3つをバランスよくとることが朝食のポイントです。

- ・主食：元気に活動するエネルギー源(ごはん・パンなど)
- ・主菜：血液、筋肉、骨などをつくるもの(肉・魚・卵・大豆製品など)
- ・副菜：体の調子を整える(野菜・海藻など)

朝食の大切さを考え、1日のよいスタートをしましょう。

### ☆簡単おすすめ朝食メニュー☆

- オムトースト 材料(1人分)  
食パン(8枚切り)：1枚  
ミックスベジタブル：30g  
卵：1個(溶く) バター：5g  
ハム：1枚(細かく切っておく)  
塩・こしょう：少々
- ① 食パンを耳から1cmほど残し中をくりぬく。
  - ② ミックスベジタブル、卵、ハムを合わせ、塩・こしょうをする。
  - ③ フライパンにバターを半分ひき、パンの耳をのせ、その中へ②を入れる。
  - ④ 卵が半熟になったら、きりぬいたパンをかぶせ、弱火で火を通す。
  - ⑤ 残りのバターをひき、パンをひっくりかえし、少しきつね色がつくまで焼く。
  - ⑥ 4等分に切って、皿に盛る。  
※牛乳+サラダまたは果物を加えるともっとバランスがよくなります。

## ジユデイの見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジユデイ・ワン

### タバコについて

私は日本にだいたい慣れてきたと思いますが、やっぱりここはアメリカではないな。と思うことがまだまだあります。その中で、一番気になるのは、タバコについての日本とアメリカの違いです。



カリフォルニアのビル内では、全部禁煙になっています。会社のビルはもちろん、レストランやバーも、禁煙となっています。しかし、日本は、全部禁煙になっているところは、少ないと思います。だから、レストランやバーなどへ行く時、たとえタバコを吸わない

友達と行っても、おいが服についてしまうので、家に帰ったらすぐシャワーをあびる生活をしています。

年末に、久しぶりにアメリカへ帰った時に、友達とバーへ行きました。家に帰って、シャワーを浴びるときには、あれ、なんだか変、服にタバコのおいがない。うれしい。と思ったことがあります。

タバコを吸うかどうかは一人ひとり決めることだと分かっているけど、周りの人間

にとっても迷惑をかけますから、どうしてもタバコを吸うならば、一人で吸ってほしいですね。においだけでなく、健康にも悪い影響です。勝手に、タバコを吸わない人の人生を短くしないでほしいです。

