



食育の日だより



今月のテーマ「朝食で、体内時計をリセット！」

私たちの体には、一日のリズムをつくる「**体内時計**」が備わっています。体内時計には、脳にある中枢時計と、手足や肝臓など全身にある末梢時計があり、この二つがずれてしまうと、代謝やホルモン分泌が乱れ、だるさや集中力の低下、さらには生活習慣病のリスクにつながります。

朝食は、この体内時計を整えるための大切なスイッチです。目覚めてから1~2時間以内に朝食をとることで、体温が上がり、眠っていた脳や体が目覚めます。また、炭水化物から得られるエネルギーは脳の働きを活発にし、午前中の集中力を高めてくれます。**規則正しく朝食をとる習慣**は、一日のリズムを整え、健康づくりの基礎となります。

朝食でまず意識したいのは、**水分**補給です。夜の眠っている間に体からは水分が失われているため、朝起きたら水やお茶などで補いましょう。次に、脳と体を動かすための**エネルギー源**となる炭水化物を**主食**（ごはんやパン）でしっかりととりましょう。さらに筋肉や血液を作る**たんぱく質の**主菜****（魚、肉、卵、乳製品）、代謝を助ける**ビタミン・ミネラル**（野菜や果物）の**副菜**を組み合わせることで、よりバランスのよい朝食になります。忙しい朝でも、簡単なものから始めてみましょう。毎日の朝食が、体と心を元気にし、一日の活動を支える力になります。

○今月の食育レシピ「超簡単 10分で朝食を！」

☆わかめとしらすの混ぜごはん朝食☆

〈材料〉ごはん…茶碗1膳
しらす…15g程度
わかめ…戻して大匙2程度
しょうゆ…小さじ1/2
白いりごま…小さじ1
卵…1個
牛乳…100ml
蒲郡みかん…1個

お好みの味噌汁やフルーツジュースを合わせても良いですね

〈作り方〉

1. 温かいごはん、Aをまぜ合わせる。
2. 卵を耐熱容器に割り入れ、電子レンジ（600w）で約50秒加熱で温泉卵にする。
3. 1の混ぜご飯に温泉卵を盛り付ける。
4. 牛乳とみかんを添えていただきます♡

和食派は、こちら

カフェ風なら、こちら

🍇 秋の彩りオープンサンドプレート 🍇

〈材料〉食パン（6枚切り）…1枚
卵…1個
オリーブ油…小さじ1
塩・こしょう…各少々
レタス…1枚
ミニトマト…3個
ブロッコリー…30g（2房）

蒲郡産ぶどう…5~6粒
ヨーグルト…100g
牛乳…100ml

牛乳は、カフェオレや、ミルクティーに、レタスはベビーリーフにしても、素敵ですね(^_-)-☆

〈作り方〉

1. ブロッコリーの小房はラップして、電子レンジで約40秒加熱。
2. 卵を溶き、塩・こしょうして、（お好みで牛乳を少し加えて）、オリーブ油でやわらかく炒めてスクランブルエッグにする。
3. トーストした食パンの上に、レタス、スクランブルエッグ、トマトをのせる。お皿に、ブロッコリーと盛り合わせる。
4. ヨーグルトにぶどうをのせ、牛乳を添えて完成★

蒲郡市食育推進計画推進委員会

今月の担当：愛知学泉大学（西）