



# まめなかなっせん

第359号:R5.4.1  
発行: 関保健所  
編集: 関保健所管内  
行政栄養士研究会

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



【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL:0575-33-4011

\*岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(アドレス:https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html)

関保健所のページ



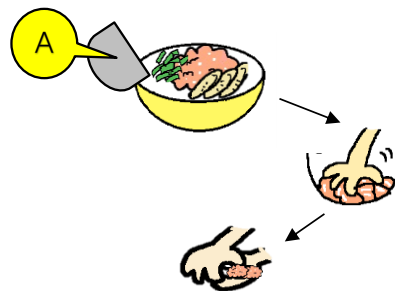
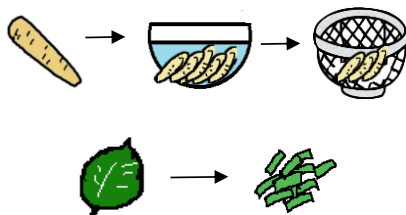
## 「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー



### ◎主菜:ごぼう入りつくね(4人分)

A	ご ぼ う	2本
	鶏 ひ き 肉	320g
	おろししょうが	小さじ1
	卵	1個
B	サ ラ ダ 油	大さじ1
	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

- 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。
- 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。

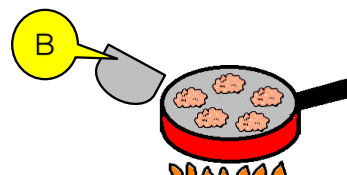
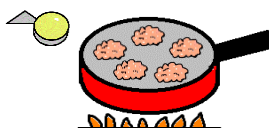


### ごぼうの香ばしさを味わって

(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

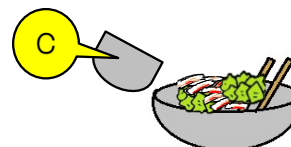
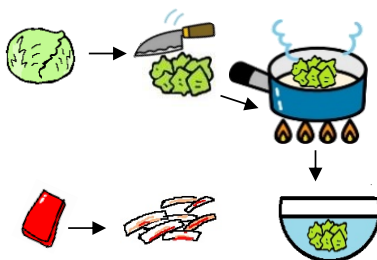
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて、中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③にBを加え、照りが出るまでよく絡める。好みで七味唐辛子をかける。



### ◎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
酢	小さじ2
C サ ラ ダ 油	小さじ2
オイスターソース	小さじ1

- 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

(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

※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。

