

朝食について

4月も終わり、環境の変化などで慌ただしい日々を過ごし、だんだんと疲れが見えて来るころかと思います。

「やる気・食欲がでない」「イライラする」「眠い」

「頭痛がする」などの症状はありませんか？

このような症状は自律神経の乱れによって引き起こされることがあります。

自律神経の乱れを乗り切り快適に過ごすためには、1日の始まりに朝食を食べることが大切です。

そこで今回は朝食についてお話したいと思います。

○脳と身体を目覚めさせる



朝は脳のエネルギー源である糖質が足りていない“ガス欠状態”になっています。

なので朝食を食べずに活動を始めるのは**ガス欠状態で車を走らせているようなもの!**

身体は動いていても頭はボンヤリしながら過ごしている可能性もあります。

ガソリン（＝糖質）を朝食で補給し、脳と身体を目覚めさせることが大切です。

○身体のリズムを整える



人間の身体に備わっている体内時計は、24時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠や体温、血圧などのコントロールをしています。

起床後に朝食を食べて体温を上げることで**内臓など身体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで動き出します。**

朝食を食べないまま活動すると体内時計が乱れ、心や身体のバランスが保てなくなります。朝食を食べて身体のリズムを整えることが大切です。

朝食について②

○他にもこんな効果が！

- 基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の予防につながる!
- 胃腸を刺激して朝の排便の習慣ができる!

○朝食で食べるとよい栄養素

- 炭水化物
- たんぱく質
- ビタミン
- ミネラル類

余力があれば、果物や味噌汁・スープなどを朝食に加えてビタミンやミネラル類をプラスするとさらに良いです。

朝食には胃袋を満たすだけでなく、健康な身体を作るための大切な役割があります。

忙しい朝ですが食事のバランスを考えながら、食事の構成を考えてみてはいかがでしょうか。

副菜

ご飯



主食

汁物



5月のレシピ(1人前)

- ◎ご飯
- ◎梅肉入り生姜焼き
- ◎トマトのマヨネーズ和え
- ◎すまし汁

一人前あたり

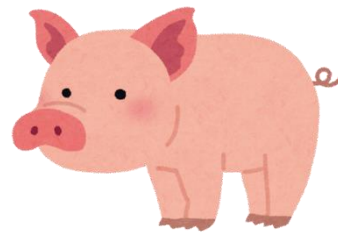
エネルギー：564 kcal
 たんぱく質：20.1g
 脂質：19.0g
 炭水化物：74.2g
 食塩相当量：2.8g



梅肉入り生姜焼き

【材料】

・豚肩ロース	65 g
・玉ねぎ	20 g
・油	0.5 g
A 梅干し	4 g
料理酒	2 g
こいくち醤油	2 g
みりん	5 g
おろししょうが	2 g



【作り方】

- ①玉ねぎは幅1cm程度のスライスにする。
- ②梅干しは種を取り、包丁で軽くたたき残りの材料 **A** と混ぜ合わせておく。
- ②キャベツを干切りにし、水で洗い水気を切っておく。
- ③フライパンに油をしき、玉ねぎと豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、**A** を入れ軽く煮詰めて完成!!

トマトのマヨネーズ和え

【材料】

- トマト 40 g
- ツナ 10 g
- きゅうり 20 g
- マヨネーズ 4 g

【作り方】

- ① トマト・きゅうりは1cm角に切る。
- ② ツナ缶は、油を切っておく。
- ③ 全てマヨネーズと和えたら完成!!!

すまし汁

【材料】

- B** 水 150 g
- ほんだし 0.5 g
- こいくち醤油 1.5 g
- 料理酒 2 g
- ↓ 食塩 0.5 g
- 長ネギ 10 g
- 乾燥わかめ 0.5 g

【作り方】

- ① 長ねぎは斜めにスライスし、わかめは水で戻しておく。
- ② **B** を全て合わせ火にかけ、すまし汁を作る。
- ③ 沸騰しひと煮立ちしたら、長ねぎと戻しておいたわかめを入れ完成!!!

母の日

5月14日は母の日でしたね。ここでカーネーションの花言葉について知ってみましょう。

「カーネーション」の花言葉は「無垢で深い愛」

さらに色によっても花言葉は変わります。

- ♥ 赤いカーネーションは「母への愛」
- 💙 白いカーネーションは「純粋な愛」「私の愛は生きています」
- ♥ ピンクのカーネーションは「女性の愛」「美しいしぐさ」

お花屋さんではカーネーションの目立つ時期ですので心の片隅に思い出してみてください。