



令和6年 9月号

(作成者) 栄養士 野原正子

生活リズムを整えましょう! ~早寝・早起き・朝ごはん~

猛暑、酷暑...今年の夏はいつもより厳しい暑さが続きました。まだまだ暑い日々ですが、夏の疲れが長引かないように、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

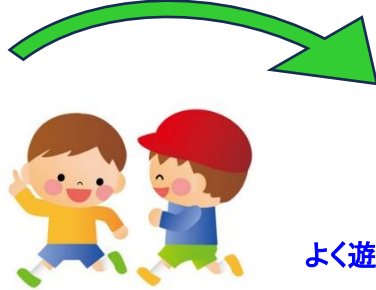


「きちんと早寝」

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます。

「すっきり早起き」

朝起きたら、カーテンをあげ、朝の光をあびましょう。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。



よく遊ぶ



快便



コップ1杯
水を飲む



「しっかり朝ごはん」

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。又、よく噛んで食べることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。

9月15日は、「ひじきの日」です。

ひじきは食物繊維やカルシウムなどが豊富な食べ物であることから、ひじきを食べて長生きしてほしいという願いを込めて、(旧)敬老の日に制定されました。



★ 鶏ごぼうごはん(ひじき入り)

(材料) (作りやすい分量)

米	2合(300g)
干しひじき	大さじ2(6g)
人参	50g
ごぼう	50g
鶏もも肉	80g

(A)	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ 1/4

(グリーンピースやネギなど)

(作り方)

- ①米は通常の水加減にし、(A)の調味料の1/3を加えて炊飯する。
- ②干しひじきはたっぷりの水に15分位浸して戻し、水気を切る。
- ③ごぼうは縦半分に切り、短めの薄い斜め切りにする。
人参は短めの細切りにする。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に、ごぼう、人参、ひじきを入れ、浸る位の水(分量外)をいれ、弱火で煮る。
やわらかくなったら鶏肉を入れ、残りの(A)の調味料を加え、水分がなくなるまで煮る。
- ⑤炊きあがったごはんに④を混ぜる。
グリーンピースやネギなどを混ぜる。