

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど)	主菜 (卵・肉・魚・大豆製品など)	副菜 (野菜・きのこ・海藻・ いも類など)	果物
			牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9月の旬の食材を使った料理を紹介します

～冬瓜スープ～

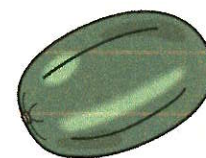
<材料5人分>

水	6カップ	スープの素	大さじ2
鶏もも肉	120g	酒	大さじ1
酒	小さじ1	しょうゆ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	塩	小さじ1
人参(中)	短冊 1/2本	こしょう	ひとつまみ
冬瓜(小1kg位)	1.5cm角 1/2こ	春雨	もどす 50g
たけのこ(水煮)	短冊 1/2袋	青梗菜(1株110g)	1.5cm巾 1/2株
えのき茸(200g位)	1/2 1/4袋	生姜	汁 1かけ

<作り方>

*味は、調整してください。

- ①水を沸かし、◆をいれて、アクをとる。
- ②人参、冬瓜、たけのこ、えのき茸の順に入れ、煮る。
- ③スープの素、酒、しょうゆ、塩、こしょうを加える。
- ④青梗菜、春雨、生姜汁の順に入れ、さらに煮て、味を調える。



～きゅうりの香りづけ～

<材料4人分>

きゅうり	1/12乱切り	1本
しょうが	千切り	1かけ
しょうゆ		大さじ2
酢		大さじ1
三温糖		大さじ1
ごま油		大さじ1/2
白ごま	煎る	小さじ1/2

*味は、調整してください。

<作り方>

- ①きゅうりは、切ってから、ゆで、水で冷やしておく。
- ②◆の調味液に生姜を加え、火にかけ、煮立ったら、火から取り上げ、冷ましておく。
- ③②に①を漬け込み、時々、かき混ぜる。
- ④丁度良い漬かり具合で取り上げ、ごまを振りかける。

