



まめなかなっせん

発
編

R5.4.1
行：郡上市
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のでしょうか？
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



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糖分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】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつじ 健康課

Tel.0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



郡上市ホームページ

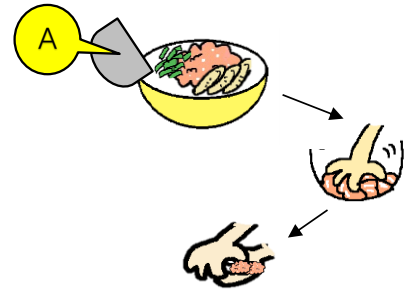
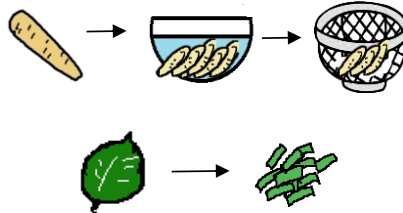
たっぷり野菜しっかり減塩メニュー



◎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、縦半分にし、切っ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。

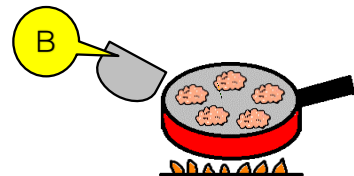
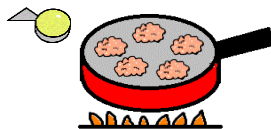


ごぼうの香ばしさを味わって

(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

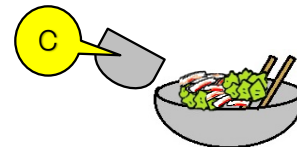
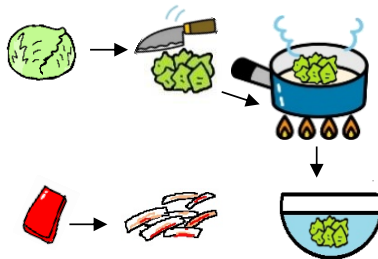
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて、中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③にBを加え、照りが出るまでよく絡める。好みで七味唐辛子をかける。



◎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インスタグラム
料理を作って、写真をインスタグラムに「#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、誰かと一緒に食事することで「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。



