

まめなかはなっせん

発
編

R7.4.1
行:郡上市
集:関保健所管内
行政栄養士研究会

よい生活リズムと生活習慣を身につけよう

人には、一定の時間的なサイクルを持つ「体内時計」があります。
体内時計は、朝の日の光を浴びることや朝食を食べることにより調整されています。
生活リズムを整えるためには「睡眠」と「食事」の習慣を規則正しく送ることが重要です。



望ましい睡眠

- ▶小学生は9～12時間
- ▶中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保

▶朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりととり、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに



- ▶成人の睡眠時間は6時間以上を目安に

▶日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境を見直して睡眠休養感を高める



- ▶高齢者は寢床にいる時間は8時間以内を目安に

▶長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす



参考:健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)

3食の食事時間を中心に生活リズムを整える

夕食

- ◆就寝前の食事や寝酒は控える



朝食

- ◆朝食を食べる



昼食

- ◆主食・主菜・副菜をそろえた食事を!



食育ボランティアの野菜たっぷり朝食動画はこちら↓



以下のグラフは、岐阜県の朝食の欠食割合です。年代がすすむにつれ高くなり、高校生では5人に1人、20歳代では約3人に1人が朝食を食べていません。



食べ物と日本の四季

野菜、果物、魚など、食べ物にはいちばんおいしい旬の時期があります。食べ物によっては、輸入やハウス栽培などにより、旬に関係なく一年中売っているものもありますが、旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じることができます。

春が旬の食べ物には、菜の花やいちご、たけのこや山菜などがあります。苦味や香りなど楽しんでみませんか。

【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つじ 健康課 TEL0575-88-4511

※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。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

今月の季節のレシピテーマは

なばな・にんじん です！

◎主菜：菜花と油揚げの卵とじ(4人分)

お手軽にできる菜花たっぷりの卵とじ♪

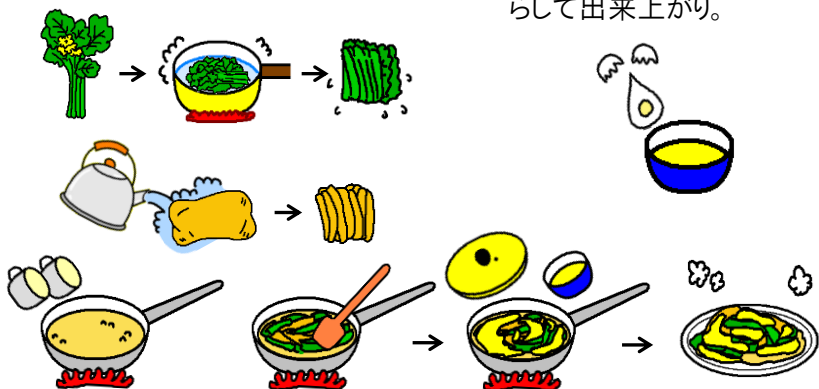
菜花	200g
卵	3個
油揚げ	1枚
A	
みりん	大さじ4
薄口しょうゆ	大さじ2
塩	少々
だし汁	2カップ

(ひとり当たり)

エネルギー	144kcal
たんぱく質	8.8g
カリウム	303mg
カルシウム	119mg
塩分	1.8g

① 菜花は熱湯でさっとゆでる。
水にさらしてから絞り、
水けをよくし、3cm長さに切る。
油揚げは熱湯をかけて、油抜きし、
短冊切りにする。
卵は溶いておく。

② フライパンにだし汁を入れ、
煮立ったらAを加える。油揚げを
加えてひと煮たちさせ、菜花を
加える。フツフツとしたら、
卵を全体に回し入れる。
ふたをして、火を止めて少し蒸
らして出来上がり。



◎副菜：にんじんのレーズンサラダ(4人分)

おススメ減塩レシピ☆

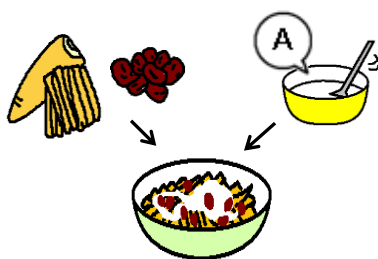
にんじん	160g
レーズン	大さじ4
A	
レモン汁	少量
プレーンヨーグルト	大さじ8

(ひとり当たり)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.7g
カリウム	256mg
カルシウム	58mg
塩分	0.1g

① にんじんは細いせん切りにし、
レーズンを混ぜあわせる。
Aは混ぜあわせておく。

② 器に盛り、Aをかける。



にんじんのシャキシャキ感
や、レーズンとドレッシング
の甘酸っぱさが美味しい♪



◎副菜：菜花ののり巻き(2人分)

あともう1品ほしいときに！

菜花	200g
かにかまぼこ	4本
焼きのり	1枚

(ひとり当たり)

エネルギー	56kcal
たんぱく質	7.7g
カリウム	443mg
カルシウム	191mg
塩分	0.5g

① 菜花は熱湯でさっとゆで、水に
さらす。水けをしっかり絞る。

② 半分に切った焼きのりを横長に置き、
手前寄りに菜花、かにかまぼこの半量を
のせて、手前からしっかりと巻いていく。
巻き終わりを下にして、一口大に切り分け、
器に盛る。
好みに醤油をつけていただく。

