



まめなかはなっしん

H31.4.1
発行：郡上市
編集：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・たけのこ** です！

体内時計のリセットは朝食で



私たちの体は1日のリズムを持っています。リズムを作るのは体内時計で主に脳にあります。体内時計は24時間よりもやや長く、朝起きたら光を浴びて、目から入る光の刺激でリセットすることが出来ます。

体内時計のリズムを整えるには、朝食が大切です。食事をする事で、インスリンが分泌され、時計遺伝子が発現して時計がリセットされます。光の刺激と同様に、朝食を食べることで、眠りから活動に向かうリズムが整えられます。

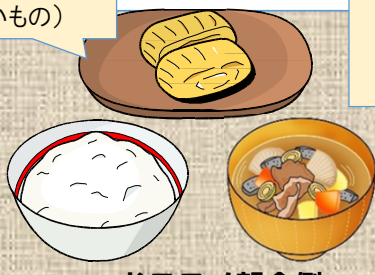


◆目覚めのための朝食◆

ご飯やパンなどの糖質に、肉や魚などのたんぱく質、野菜などのビタミンをバランスよくとりましょう。

おかず(脂肪の少ないもの)

プラス牛乳又はヨーグルト、果物



おすすめ朝食例

具たくさん
みそ汁で
野菜確保！



◆朝・昼・夕食のバランス◆

夜の食事が多いと夜型に動くので、夜は軽め、朝の食事を重くします。**望ましい「朝食：昼食：夕食」の比率は、「3：3：4」**。眠っている間、体温は、1～2℃下がります。朝は活動するために体温を上げるので、食べたものも消費しやすいことがわかっています。

日本人によくあるパターン



朝2

昼3

夕5

この配分だと体内時計が整いにくい！

☆シフトワークの方の食事の配慮☆

1～2週間に1回、8時間ずれるシフトワークは負荷がかかりますが、体内時計はそんなに大きく動かないので、通常の生活をベースに仮眠をとったり、夜間は最低限の食事に抑えたりします。

？？朝食をとらないと肥満になる？？

完全に解明されていませんが、可能性が高いのは、①朝食をとらない人は運動不足の傾向になる、②野菜やくだものの摂取量が少ないなど、肥満を招きやすい生活習慣が原因のようです。



郡上市の食育

お花見

桜の花に宿るとされる田の神様をもてなし、豊作を祈願する行事として、農作業を始める春に行われてきました。現在では、お花見弁当や団子を持参して、桜の花を見ながら宴会を行うことが一般的です。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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

Tel 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。



◎主菜：たけのこと牛肉のスタミナ炒め（4人分）

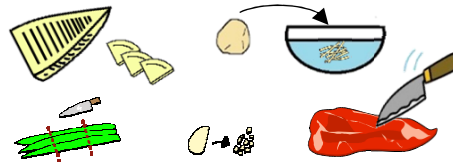
旬のたけこのでボリュームおかず！

たけのこ水煮	200g
牛肩ロース肉	200g
じゃがいも	1個
さやいんげん	80g
にんにく	5g
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1
こしょう	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	176kcal
たんぱく質	13.2g
カルシウム	24mg
食物繊維総量	5.0g
食塩相当量	1.0g

- ① たけのこはいちょう切り、じゃがいもは拍子木切りにし水にさらす。さやいんげんは3等分に切る。にんにくはみじん切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。



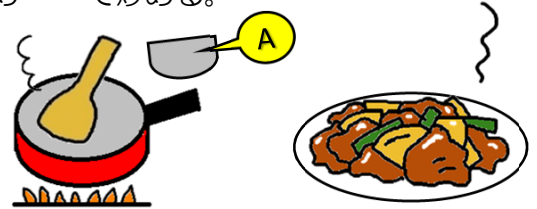
- ③ ②にたけのこ、じゃがいもを入れて炒め、さらに牛肉を加えて炒める。



- ② フライパンに油を熱し、にんにくを入れ、香りがでたらいんげんを入れて炒める。



- ④ ③にAを加え、汁気がなくなるまで炒める。



◎汁物：キャベツのワンタンスープ（4人分）

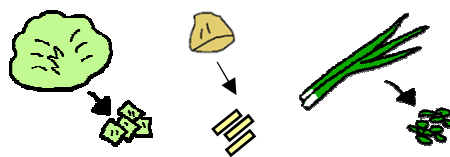
ワンタンの舌触りがgood★

キャベツ	200g
しょうが	12g
顆粒中華だし	小さじ1
水	600ml
塩・こしょう	適宜
ワンタンの皮	12枚
葉ねぎ	12g

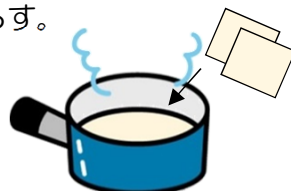
（ひとり当たり）

エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.9g
カルシウム	27mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	0.8g

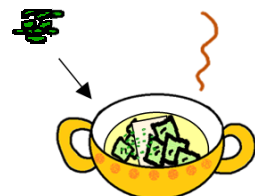
- ① キャベツはざく切り、しょうがは千切り、葉ねぎは小口切りにする。



- ③ ②にワンタンの皮を入れて、軟らかくなったら器に盛り、葉ねぎをちらす。



- ② 鍋に湯を沸かし、中華だしを入れキャベツとしょうがを加え、火がとおったら塩・こしょうで調味する。



◎副菜：キャベツのホットサラダ（4人分）

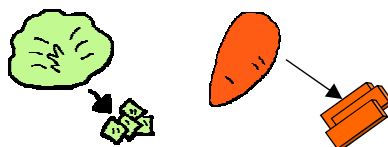
お酢でさっぱり♪

キャベツ	200g
にんじん	60g
ツナ缶	1缶
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	101kcal
たんぱく質	4.4g
カルシウム	31mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	0.4g

- ① キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。



- ③ Aをボウルに混ぜ合わせ、②とツナを加えて混ぜ合わせる。



- ② ①をさっと茹でて水気を切っておく。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は201g！

