

かごしよく通信

梅雨が明ければ夏休み。ジメジメしていたのがカラッとして気温が高くなってくると、気を付けたいのが夏バテや熱中症です。「食欲が分からないから」「朝から作るのが面倒だから」と朝食の欠食をしていませんか？朝ごはんを抜いてしまうと体を動かすエネルギーを取り入れていないため、前日の疲れやダルさが残ってしまい、体が重く感じて元気が出ません。（子供たちの場合は夏休み中でもなるべく定刻に起床し、）朝ごはんをしっかり食べて身体を目覚めさせ、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。

朝食で取り入れたい食品群

炭水化物

脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれている



たんぱく質

消化に時間がかかるので腹持ちがよくなる

朝食では

20g程度が目安

成人男性：60～65g

成人女性：50g

(日本人の食事摂取基準2020より)



ビタミンB群

エネルギー代謝を進める酵素の働きを助ける



朝食のみならず3食しっかり食べましょう

和食派



- * 白米を玄米に変える
- * ビタミンB1が豊富な豚肉を使う（そばろご飯、肉巻きおにぎり等）
- * 納豆や漬物の善玉菌の働きで、腸内環境を整える
- * ビタミンCが骨形成には欠かせないので果物もあればなおよい◎

洋食派



- * パンを全粒粉を使ったものにする
- * ハムやベーコンはビタミンB₁がとれる（豚肉加工食品）
- * 味付サラダチキン等は手軽にたんぱく質量を増やすことができる
- * サラダはナッツ入りドレッシングを選べばビタミンB が摂れる

脳の活性化に不可欠です

好き嫌いせずバランスよく食べましょう

Q 同じおかずが飽きてしまう時はどうすればいい？ Q 朝食の代わりに野菜ジュースやお菓子でもいいの？

バランスよく美味しく食べられることが1番大切です。メインのおかずがない時はひじき煮、大豆煮、切り干し大根煮などを少量ずつ組み合わせるのも◎ レトルト食品もあるので簡単です。

果糖や液糖は消化吸収が早いので、授業や仕事が始まる頃には血糖値が低下し集中力が低下してしまいます。どうしても時間がない時はおにぎりや、惣菜パンなどが良いでしょう◎

～今月のレシピ～

さっぱり食べられる

豚しゃぶサラダうどん

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

材料(4人分)

冷凍うどん	4袋	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	300g
山芋	1本(約300g)	もみのり	適量
トマト	大2個	麵つゆ(希釈用でない)	適量
オクラ	1ネット	または胡麻だれ	

トッピングはアレンジ自在



～作り方～

- 1 豚肉は沸騰した鍋で湯がき、余分な油を落とす。火が通ったら氷水に入れ粗熱をとる。キッチンタオルで水気をとっておく(時間があれば冷蔵庫に入れる)
- 2 トマトはよく洗い1口サイズに切る。オクラは板ずりしガクとへたを切り落とし、熱湯にさっとくぐらせたら、水気を取り食べやすい大きさに切る。
- 3 山芋は皮をむき、すりおろしておく。冷凍うどんは、たっぷりのお湯で3分ほど茹で、ザルに上げ、流水でよく洗い、ぬめりを取る。水気を切り皿に盛る。
- 4 水気を切ったうどんの上に、具材を全て盛り、最後にもみのりをのせる。
- 5 食べる直前に麵つゆまたは、胡麻だれをかけて食べる。(食べるまでに時間がある時はラップをかけて冷やしておく、更に美味しい)



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 豚肉は麺類やご飯などの糖質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。またビタミンB群も豊富に含まれているので疲労回復も期待できます。
- ♪ 山芋、オクラ、納豆、なめこなどのネバネバの正体である“ムチン”という物質には胃や腸の粘膜を修復し消化を助けてくれる働きがあります
- ♪ うどん以外にも、素麺やこんにやく麺でもサッパリ食べられます。生姜やしそ、みょうが等の薬味を加えると、味変が出来てオススメです。

次号は「 上手な間食のとり方 」です。

朝食と
ビタミンB群