

かごしよく通信

桜の花も咲き始め、入学や進級など新しい門出を祝福しているようですね。新生活が始まると生活リズムが変わったり、環境の変化に慣れるまで時間がかかったり、自分のペースをつかむまで本調子が出ないですね。そんな時は、最近よく耳にするようになってた“早寝早起き朝ごはん”を心がけてみませんか？忙しい朝はギリギリまで寝ていたかったり、朝から食欲が出ない。という声が聞こえてきそうですが…朝ごはんをしっかり食べることのメリットは沢山あります！朝から調子を整えて体力も学力もパフォーマンスも向上する身体作りを目指しましょう☆

朝ごはんを食べるメリット

体内リズムを整える

生活リズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとるように心がけよう

生活リズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとるように心がけよう

バランスはどうか？

こんなメリットもあります！

- ◎イライラの解消
- ◎血行がよくなる
- ◎体調の変化が分かるなど

朝、空腹でいる事も大切。夕食の時間も決まっていると、更に良いでしょう。

脳も身体も活発に

脳の栄養源となる“ブドウ糖”は、ご飯などの主食に多く含まれています

太りにくい身体へ

体温が上昇すると、基礎代謝も活発に。エネルギー消費が上がり内臓脂肪もつきにくい

便秘にも効果アリ

胃や腸を刺激することにより排便反射を促す。続けることにより便秘解消にも繋がる

集中力と仕事の効率UP！

寝ている間にも使われている“ブドウ糖”朝のボーッを防ぐためにも、朝食で補います！

どんな朝食をえらんだらいい？

【炭水化物】

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

ご飯 パン シリアル

【タンパク質】

たんぱく質は筋肉や細胞を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

納豆 ヨーグルト 魚料理 卵料理

【ビタミン・ミネラル類】

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するとき欠かせません。水分バランスを整えてくれる働きもあります。

バナナ サラダ キウイ 自家製の野菜ジューススムージー

朝はとにかく時間がない！寝たい！…という方は前日の夜に野菜やハムを挟んで『サンドイッチ』や、卵やお肉が入った『スパムおにぎらず』などを作り置きしておくとい良いでしょう。

～今月のレシピ～

タンパク質とCaが豊富な牛乳をつかって グリルチキンのスープパスタ

【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(2人分)

鶏もも肉	1枚
塩・コショウ	少々
薄力粉	適量
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/4個
スナップエンドウ	10本
水	300ml
牛乳	300ml
プロセスチーズ	60g
パスタ(乾)	160g
顆粒コンソメ	小さじ1
塩・コショウ	少々

カロリーやコレステロールが気になる方は牛乳＝豆乳 プロセスチーズ＝豆乳チーズに代えても美味しく召し上がれます☆

フライパン1つで時短調理



～作り方～

1. 鶏もも肉は余分な皮と脂肪を取り除き、厚みがある部分に切り込みを入れて開いて厚みを均一にします。塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶします。
2. 玉ねぎとパプリカは5mm厚さにスライスします。スナップえんどうは筋を取り除きます
3. 鶏肉の皮目を下にしてフライパンに入れて弱火にかけます。鶏肉から油が出てきたら中火にし、フライ返しなどで軽く押しながらこんがり焼き色をつけます。裏返し、同様に焼き色をつけたらいったん取り出し、ひと口大に切ります。
4. 工程3のフライパンに牛乳と水を入れて火にかけます。ひと煮立ちしたら玉ねぎと半分折ったパスタを加えて袋の表示通りの時間煮ます。
5. 残り2分になったら工程3を入れ、パプリカとスナップえんどうを加えて煮ます。プロセスチーズを手でちぎって入れ、コンソメを加えます。塩、こしょうで味をととのえます。

💡おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ Caとタンパク質が豊富なのでどの年代の方にもオススメです。
- ♪ 骨粗鬆症予防にも、筋肉量を増やすためにも、タンパク質とCaは不可欠ですが全身に栄養素を巡らせる血液が不足した状態(貧血)では、くまなく臓器に運ぶことが出来ません。日頃から貧血予防にも気をつけた食事を意識しましょう。

次号テーマは「 保存食と栄養 」です。

朝食をとろう