



栄養だより

No.12 2022年5月号

規則正しい食生活を送ろう！

ゴールデンウィーク中は、おうち時間が長くなることで皆さんいつもと違った生活を送る方が多いのではないのでしょうか。生活リズムや食生活が乱れると、体調を崩す要因となりますので、連休に関わらず普段と同じ生活リズムを心がけましょう。

規則正しい食生活とは？

- ① 1日3食食べる → 毎日、朝食・昼食・夕食の3食を欠かさず、規則正しく食べることが大切です。朝昼兼用といったまとめ食いはやめましょう。
- ② 毎食バランスのよい食事 → 主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しましょう。テイクアウトや外食だと野菜不足になりやすいので注意しましょう。
- ③ 決まった時間に食べる → 間食をだらだら食べて、食事の時間が乱れないようにしましょう。

食生活の乱れによる悪循環

- ◆テイクアウトや外食が続く ⇒ 栄養バランスが乱れる
- ◆就寝前にお菓子を食べたり、お酒を飲む ⇒ 睡眠の質が下がる
- ◆夜更かしをして起床時間が遅くなる ⇒ 朝食を抜いてしまう

体重が増える原因に



朝食を食べることのメリット

◆寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整える。

朝食を食べることで身体が目覚めます。また私たちの身体は寝ている間もエネルギーを使っています。そのため朝はエネルギーや栄養素が不足している状態です。朝食によって午前中に必要なエネルギーや栄養素を補充し、集中力を高めて勉強や仕事の効率がアップします。

◆排便のリズムが作られる。

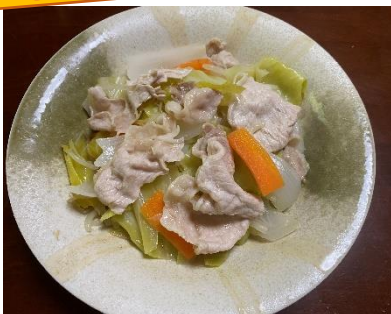
朝食を食べると、胃の中に食べ物が入り、その刺激で腸が活発に働き排便を促します。

◆太りにくい体を作る。

朝食を食べると体温が上がり、基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がると1日の消費エネルギーが多くなり脂肪を燃やしやすいつ体になります。



～おすすめレシピ～



～豚肉と春野菜のフライパン蒸し～

☆材料（2人前）

- ・豚肉薄切り 140g
- ・春キャベツ 200g
- ・新玉ねぎ 100g
- ・もやし 1/2袋
- ・人参 20g
- 〔酒 大さじ2
 顆粒だし 小さじ 1/2〕

☆作り方

1. 春キャベツは5cm程の大きさに切る。
2. 新玉ねぎは縦半分に切り、くし切りにする。人参は2～3mm厚さの短冊切りにする。
3. フライパンに春キャベツ、もやし、新玉ねぎ、人参の順に敷き詰め、豚肉を上にも並べる。
4. 酒と顆粒だしを全体にかけて蓋をし、中火にかける。
5. 沸々としてきたら、火を弱めて蓋をしたまま約5分加熱する。
6. 豚肉に火が通っているのを確認して、お皿に盛りつけて完成。

お好みでポン酢をかけてもよいですが、蒸すことで野菜の甘味が増しているのので、そのまま食べるのがおすすめです！

掲示期間 2022年5月1日～6月30日 栄養管理室