

- ◇こども広報員を募集 3面
- ◇デング熱に関するお知らせ 4面
- ◇阪神沿線合同企画展 スタンプラリーを実施 8面
- ◇来年4月採用予定の市職員を募集
筆記試験に「SPI」区分を新設 8面
- ◇人形劇まつりを開催 8面



朝ごはん食べる??

管理栄養士さんに聞く! 食のアレコレ



時間ないし、食欲もないし、食べてないわー。朝くらい食べなくて何も変わらんやろー!

それは間違い!

1日の始まりに欠かせない

大事なエネルギー源!

人間には朝起きて昼に活動し、夜に眠るというリズムがあります。人間の体内時計は24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、24時間に調整されることが分かっています。

脳は、エネルギー源としてブドウ糖(ごはん、パン、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの)しか使いません。これは、寝ている間も消費され、蓄えておくことはできません。

朝食を食べることは、1日を元気に過ごすためのエネルギー源を補給することなんです。



元気になるだけじゃないんです!
朝食の驚くべき効果はたくさん!

- ◎脳が活性化され、勉強や仕事の集中力アップ!
- ◎イライラを抑える!
- ◎体温が上がり腸も働きだすので、便秘予防に効果的!
- ◎朝食を食べる生徒等の方が食べていない生徒等よりもテストや体力テストの結果が優れているという調査結果もあり!



じゃあ、どんな朝食食べたらええねん?

まずは食べる習慣づけから!
次にバランスを考えてみよう

ステップ1



牛乳や野菜ジュース、市販のスープなど、まずは何か口に入れる習慣づけから!

ステップ2



調理しなくても食べられるパンやおにぎり、ヨーグルト、果物を!

ステップ3



食事のバランスにも気を付けよう! 例えば、「パンとコーヒー」というメニューの場合、目玉焼きやハム、野菜サラダや具だくさんの野菜スープを追加してみよう!

朝食を抜くのは ダイエットには逆効果!

朝食を食べないと体温を上げることができません。体温が上がらないと、それだけ基礎代謝量(※)も減り、脂肪を燃焼しにくい体になります。また、昼食をここぞばかりにたくさん食べてしまいがちです。
(※) 何もしなくても体を維持するために消費するエネルギー量



栄養士さん考案
簡単レシピ

忙しい朝でもレンジで1分!



材料(1人分)

- | | |
|------------|---|
| ごはん 軽く1杯 | A |
| カニかまぼこ 1本 | |
| (手でさく) | |
| 卵スープのもと 1個 | |

お湯 150ミリ升

ごま・ねぎ・にら 適量

ミックスベジタブルを加えると野菜量アップ♪

作り方

- ①マグカップにAを入れ、電子レンジで30秒~1分(500W) 加熱する
- ②お好みで、ごま・ねぎ等を加えてできあがり!

2面にも関連記事を掲載 >>>>>>>>>



1面の関連記事 >>> 食に関する情報アラカルトコーナー

□バランスの良い食事って？
主食・主菜・副菜をそろえよう

★主菜1皿
肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず
主にタンパク質の供給源

★副菜1皿～2皿
野菜・きのこ・いも・海藻類を使ったおかず
主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

★主食1皿
ごはん・パン・めん類など
主に炭水化物の供給源

献立には、「旬」の野菜や果物、魚を取り入れてみよう！
その時が一番おいしくて栄養がたっぷりなんです！



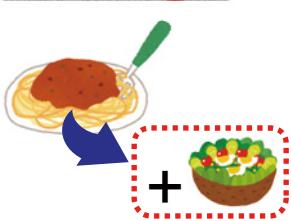
外食時に気を付けたいこと

①単品メニューよりも定食を選ぶ

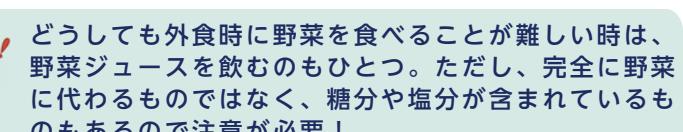


②単品メニューを選ぶ時は・・・

野菜の多いものを選んだり、
おひたし、和え物、サラダなどを追加



どうしても外食時に野菜を食べることが難しい時は、
野菜ジュースを飲むのもひとつ。ただし、完全に野菜に代わるものではなく、糖分や塩分が含まれているものもあるので注意が必要！



□1日に必要な野菜が意外と不足！？

1日に必要な野菜の量は350g。成人の1日の平均野菜摂取量は約280gで、約70g不足しています。さらに、20歳代は最も摂取量が少ないことが分かっています。

野菜 350g を分かりやすく表現すると、「切ったキャベツ両手いっぱいを3.5杯分」に相当するんだって！

また、野菜には、カリウムや食物繊維などが豊富に含まれていて、余分な塩分やコレステロールを排出してくれるんだよ。それに、低カロリーだし、かみ応えがあるから食べ過ぎ防止にもなるんだよ！

多くの野菜をとるコツ

1日に必要な野菜をサラダなどの生野菜だけで食べるのはとても大変。ゆでたり、炒めたり、火を通すと、かさが減って食べやすくなるよ！

□知ってるようで知らない！？
消費期限と賞味期限の違い

消費期限

表示期限を過ぎたら食べてはいけません！

お弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。

賞味期限

表示期限までおいしく食べられます！

ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。ただし、賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません。



*一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう
*保存方法が書いてない食品は、常温で保存できます。直射日光の当たらない、湿気の少ない場所で保存を

□これからの中は食中毒に注意！家庭ができる5つの予防ポイント

① 裁判の購入

買い物が終わったら寄り道しないでまっすぐ帰ろう
消費期限などの表示をチェック

肉・魚はそれぞれ分けて包む。
できれば保冷剤（氷）などと一緒に

③ 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う。
調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

包丁やまな板などは肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
こまめに手を洗う

④ 調理

加熱は十分に。特に肉は十分に加熱しよう！
電子レンジを使うときは途中でかき混ぜるなど均一に加熱されるようする

料理を長時間室温で放置しない

⑤ 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

温め直すときは十分に加熱する

早く冷えるように小分けする