



# 元気モリモリだより



## 早寝！早起き！朝ごはん！

現在、自宅で過ごす時間が多くの日が続いているが、そんな時期こそ規則正しい生活が大切です。生活のリズムが整えると体の調子もよくなりますので、ぜひ家族のみなさんで「早寝、早起き、朝ごはん」を習慣にしましょう！

### ★早寝の意味★

- ・心、体の疲れをとる
- ・体を成長させる
- ・健康を保つ
- ・記憶を整理する



9時を目指し眠りましょう！

### ★早起きの意味★

- ・朝日を浴びて1日のリズムが整いやすくなる
- ・昼に活動して夜にゆっくり眠れるようになる



1日の生活リズムを整えましょう！

### ★朝ごはんの意味★

- ・頭、体を動かすのに必要なエネルギーを補給する
- ・胃が刺激され、排便のリズムが整う



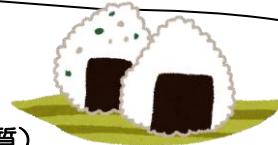
朝ごはんを食べることから始め、食品を増やしていくましょう！

#### 朝ごはんに食べたい食材ランキング

☆1位 脳や体のエネルギーのもと！ ごはん・パン・麺類（炭水化物）

☆2位 肉や骨、血液の素！ 肉、魚、大豆、卵、乳製品（たんぱく質）

☆3位 体の調子を整える！ 野菜・果物・きのこ・海藻類（ビタミン類）



## 元気モリモリレシピ（副菜編）

### ◆納豆とキムチの野菜和え◆

#### （作り方）

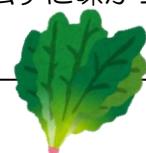
納豆とキムチの発酵食品でお腹がすっきり◎

#### 材料（4人分）

- |       |       |                  |
|-------|-------|------------------|
| 納豆    | ..... | 2パック             |
| キムチ   | ..... | 80g              |
| ほうれん草 | ..... | 2株<br>(他の青菜でも可能) |
| 納豆のタレ | ..... | 適量               |



- ① ほうれん草は、茹でて絞り、2~3cmの長さに切る。キムチは大きければ、食べやすい大きさに切る。
- ② 納豆を混ぜる。
- ③ ほうれん草、納豆、キムチを加え和える。キムチに味がついているので、味を見て納豆のタレを加える。



### ★ 食育メモ ★

ほうれん草は涌谷町の特産物です。緑黄色野菜の代表とも言え、抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンC、貧血予防の鉄分、摂りすぎた塩分を体外に排出するカリウムが入っています。

発行 令和2年5月19日

涌谷町健康課 健康づくり班

