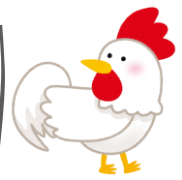




# 元気モリモリだより



## 早寝！早起き！朝ごはん！

現在、自宅で過ごす時間が多い日が続いていますが、そんな時期こそ規則正しい生活が大切です。生活のリズムを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時を目標に眠りましょう！

### ★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、食品を増やしていきましょう！

### 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）

納豆とキムチの発酵食品でお腹がすっきり◎

### ◆納豆とキムチの野菜和え◆

（作り方）

#### 材料（4人分）

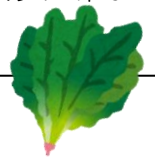
- 納豆……………2パック
- キムチ……………80g
- ほうれん草……………2株  
（他の青菜でも可能）
- 納豆のタレ……………適量



- ① ほうれん草は、茹でて絞りを、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

