

食生活を見直してみよう！！第3号

暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちです。
毎日元気に過ごすためのポイントを探してみましょう。

ポイント 1

まずは早起き&朝ごはん

早起きをしてしっかり朝ごはんを食べると・・・
体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体にエネルギーが補給され集中力の向上や、排便を促す効果もあります。



ポイント 2

日本型食生活を目指す

日本型食生活とは・・・
米飯を中心に魚・肉・卵・大豆製品・野菜・果物などを適度に組み合わせた食事のことです。日本人が長寿であることから海外でも日本型食生活が注目されています。
一汁三菜を目指しましょう。



ポイント 3

間食は時間と量を決める

間食は時間と量を決めないと・・・
三度の食事が食べられなくなり血糖バランスを崩す原因になります。防止術は・・・
①食べる分だけ盛って食べ終わったら歯を磨く。
②テレビを見ながらなどの「ながら食べ」をしない。などがあります。



暑さでストレスがたまりやすい季節です。
イラ立ちを解消する効果のあるカルシウムを含んだ料理を作ってみませんか???

カルシウムたっぷり 豆腐カレー♪

材料(1人分)

ご飯:適量 豆腐:1/3丁 豚ひき肉:30g 玉ねぎ:1/4個 なす:1/2個
とろけるチーズ:適量 カレールウ:1かけ サラダ油:適量 おろしにんにく:少々

作り方

- ① 豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。
- ② なべを熱して油を入れ、おろしにんにく、ひき肉の順に炒めてから玉ねぎとなすを加えてよく炒め水を150ml加える。
- ③ ②が煮えたら豆腐を入れてカレールウを加え味をととのえ、仕上げにチーズを入れて完成です。