

3月になりました。

日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、朝夕はまだまだ冷え込みますので、体調を崩さないようにお願いします。



3月はどんな季節かなと思い、

「卒業式」「ひなまつり」「春分の日」「春の高校野球」の行事が浮かびました。

前向きに進む予感、ワクワク、ウキウキを連想し、

**健康であれば、私たちの未来は明るいよね・・・**  
**と強く強く感じました。**



そこで、健康寿命を伸ばすためにも「**食生活改善のすすめ**」を企画しました。

“知っていること、今更何ですか”と、思われるかもしれませんが、

「**朝ご飯は必ず食べる**」からスタート、「**野菜を積極的にとる**」、「**塩分は控えめに**」

最後は、「**糖質&脂質は控えめに**」を全4回コースで簡単に話させていただきます。

農林水産省のHPを参考にさせていただきました。



## “朝ご飯”食べていますか!!

朝食は、1日の活動源となる、その日の**ガソリン**だと考えてください。

基本的に、前日に食べたものは、寝る前または夜間に消化されます。

そのため起床した時には、身体はエネルギー不足の状態です。

また、脳のエネルギーとなるブドウ糖は体内で作りだすことができないため、

パンやお米、いも類、果物などの食材から摂取してください。

もちろん、タンパク質、お野菜は合わせて摂ってください。



さらに...

朝食をとることで腸の働きが高まり、

眠っている間に下がっていた体温も上がるので、身体を目覚めさせることができます。



逆に、朝食を食べないと身体にどのような症状が起こるのか。

「身体がエネルギー不足の状態動き出すので、『省エネモード』になってしまいます。

そうすると、最も脳がさえると言われる午前中にフルパワーで動くことができなくなるほか、

集中力や体力が低下してしまいます。

さらに...

空腹状態が続くと身体が「エネルギーを蓄えなければいけない」と感じてしまうため、太りやすくなるとも言われています。



明日から~

午前中に眠気がとれない、ぼーっとしてしまうという症状も、

朝のエネルギー不足が原因かもしれません。

明日から、朝ご飯を食べましょう。

健康寿命を伸ばすためです。

あなたの未来を明るく、幸せにできる朝ご飯は大切です。

デキる人間は、朝ご飯を毎日食べている。←らしいですよ。



## 第1回目のまとめ

朝ご飯は、

「体にとって1日のはじまりを知らせてくれる

目覚まし時計のような役割をしている」

と、考えていただくといいかな・・・と思います。



## 当薬局あるスタッフの朝ご飯…

あれっと思われそうですが、忙しい朝でも準備ができる朝ご飯です。

- ① おにぎり・・・ふりかけをかける
- ② おにぎり用海苔 1枚
- ③ 魚肉ソーセージ 1本
- ④ コーヒー
- ⑤ ミニトマト 5個
- ⑥ マヨネーズ 大匙1



この朝ご飯はバランスがとれていますよ。

## よろしかったら…

子どもも大好き！！

ほぼほぼキャベツの卵焼き！

### ● アピールポイント

たっぷりと野菜が取れて、お豆腐も入っているので沢山食べてもヘルシーです。

多めに作り、翌日に食べると、全体に味がしっとりとなじみ、作り立てとはまた違ったおいしさが味わえます。



### 【材料】(2人分)

|       |         |
|-------|---------|
| キャベツ  | 1/2 玉   |
| しいたけ  | 5 枚     |
| 長ねぎ   | 1 本     |
| 卵     | 2 個     |
| 豆腐    | 1/2 丁   |
| オリーブ油 | 大さじ 1~2 |
| 塩     | 少々      |

### 【作り方】

- ① 野菜は洗い、キャベツは一口大、しいたけは薄切り、長ねぎは端から斜め切りにする。  
(※基本はキャベツだけでもよいですが、ピーマン・パプリカ・にんじん・きくらげなどを入れても美味しくできあがります。)
- ② 大きめのボウルに、豆腐・卵・だしの素・塩を入れよく混ぜる。そこに①を加え、ざっくりと混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、材料を一気に流し込む。底が焦げ付かないように、時々フライパンをゆする。  
(※火加減…材料を入れ、裏面が少し焼けるまでは中火。フライパンをゆすって材料がバラバラにならず一体になって動くようになったら弱火にする。)
- ④ しっかり裏面に火が通ったら、大きなお皿で材料を上から押し付け逆さにして裏返し、フライパンに戻し、フタをする。  
裏面にも良い色がついてきたら出来上がり。