



# モーベジ! 通信<sup>アルファ</sup>α

vol. 2

Let's start Morning Vegetable

朝ごはんは野菜が足りないと感じることはありませんか。

太白区では、「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」(通称「モーベジ!」)をテーマに、「朝に野菜を食べる」ことをすすめています。モーベジ!通信αでは、「朝ごはんを毎日食べる」「朝ごはんの内容が充実する」ためのちょっとした工夫やおすすめのレシピなど、朝ごはんの情報を紹介します。

朝ごはんはひと工夫して、モーベジ生活をはじめませんか?

## ▼朝ごはんでは生活リズムを整えよう▲

わたしたちのからだには「体内時計」があり、睡眠、体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムがあります。朝日を浴び、食事をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

体内時計を一定に保つことに欠かせないのが食事です。特に朝ごはんを食べないと脳を働かせるエネルギーが不足し、体がだるい、集中力がないなどの症状が現れます。

忙しい朝ですが、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気にスタートしましょう。  
(裏面の簡単に準備できる「お手軽ごはんメニュー」を参考にしてください。)



主食・主菜・副菜で  
バランスのよい朝ごはんを

### 夜は、暗くして眠みましょう

成長ホルモンは深い眠りの時にたくさん出ます。睡眠時間が短くなると成長ホルモンの分泌が悪くなります。

### 朝日を浴びましょう

朝日は、脳に朝が来たことを知らせ、体内時計がリセットされます。

### 日中は体を動かそう

太陽の光を浴びると、夜に**メラトニン**※がたくさんでます。

### 朝ごはんを食べましょう

脳にエネルギーが補給されて、脳が元気になります。また、胃や腸が刺激されて便秘が予防されます。

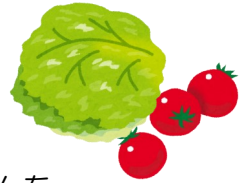


※メラトニンは、生活リズムを作るホルモンで「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。

深部体温を低下させ、眠りを誘う他に、抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促したり疲れをとってくれるため、病気の予防など様々な効果があります。



# お手軽！ごはんメニュー



野菜も取れる「お手軽！ごはんメニュー」をご紹介します。朝ごはんを毎日食べる習慣作りが大切です。どんぶりひとつで、主食・主菜・副菜が手軽に取れますので参考にしてください。

## ●小松菜しらす丼

<材料> (1人分)

ごはん	茶碗1膳(150g)
小松菜	1/2束
しらす	大さじ1
塩昆布	ひとつまみ
かつお節	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ①小松菜は洗って、1分レンジにかけ、1cm位に切っておく。
- ②ご飯に小松菜、しらす、かつお節、塩昆布をのせて、最後にしょうゆとごま油をかける。
- ③食べる時によく混ぜる。



## ●サラダごはん

<材料> (1人分)

ごはん	茶碗1膳分(150g)
ツナ缶	小1/2缶
ミニトマト	3個
きゅうり	1/2本
レタス	1枚
コーン	30g
しそ	1枚
白ごま	小さじ1/2
すし酢	食酢 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	塩 少々

※市販の すし酢でもOK

<作り方>

- ①ミニトマトは4つ切りに、きゅうりはいちょう切り、レタスはザク切り、しそはせん切りにする。
- ②すし酢とご飯を混ぜる。
- ③野菜とツナ、コーンを②と混ぜる。器に盛り、しそを飾り、ごまをふる。



ツナの代わりにちくわやかまぼこ、ハム、魚のほぐし身、かにかま、魚肉ソーセージなどでも。  
野菜もご自由にアレンジを加えて作ってみてください。

## ●ひゃじろ風ごはん

<材料> (1人分)

ごはん	茶碗1膳分(150g)
ツナ缶	1/2缶
オクラ	2本
なめこ	30g
しそ	1枚
みょうが	1個
A	みそ 大さじ1
	和風だし 小さじ1
	白すりごま 大さじ1

<作り方>

- ①オクラはさっとゆでて水にとり、小口切りにする。なめこはさっとすすぎ、ゆでてざるにあげる。しそはみじん、みょうがは小口切りにする。
- ②ボールにAとツナを合わせ、水1/2カップで溶きのばし、①を加え、ご飯にかける。

食欲がない日にも。  
切ってまぜるだけ！

