



モーベジ! 通信^{アルファ}α

vol. 3

Let's start Morning Vegetable

朝ごはん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、朝ごはんに関する情報を紹介します。

朝ごはんひと工夫して、モーベジ生活をはじめませんか？

▼朝ごはん! あなたほどのタイプ? ▲

- タイプ1 毎朝、しっかり食べる
- タイプ2 時々食べる
- タイプ3 食欲がないので食べない
- タイプ4 食べる時間がない(寝ている、身支度など)
- タイプ5 朝ごはんを食べる習慣がない

朝ごはんを食べると・・・

- 体があたたまり、元気がでる!
- 頭(脳)が目覚め、集中力アップ!
- 1日の始まりのリズムが取れる!(すっきり快便)



朝ごはんを食べないと・・・

- ▲イライラする
- ▲集中できない
- ▲太りやすい



▼朝の目覚ましちょこっとストレッチ▲

★手始めレベル

～お布団やベットの中で～

●準備

仰向けに寝た状態で、手足はゆったりと伸ばします。

●足首の曲げ伸ばし

左右の足首を交互に前後に曲げ伸ばします。

●首伸ばし

首を左右にゆっくりと動かします。顔が正面に向いた時に息を吸い、息を吐きながら顔を真横にむけます。

朝のストレッチのメリット

- 食欲がでる
- 代謝がよくなる
- 体や脳が目覚め活発に活動できる

★おすすめレベル

～お好きな場所で～

- ①両足を肩幅に開き立ちます。
- ②お腹から大きく息を吸いながら両手をゆっくりと上げます。
- ③息を吐きながら、両手をゆっくり下します。

※朝以外にも疲れたなと感じた時やお風呂上りなどにやると効果的です。



無理をしないで、気持ちがいよと感じる範囲で繰り返します!
慣れたら+αのストレッチを追加しましょう!



休日の朝ごはんメニュー



休日の朝ごはん、ゆとりのある時はちょっとした工夫で気分をリフレッシュしてみませんか？

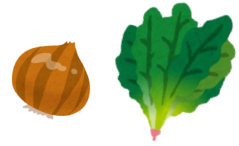
●ほうれん草のキッシュ

<材料> (タルト型)

冷凍パイシート 2枚
 牛乳(生クリーム) 100cc
 卵 2個
 ベーコン 50g
 しめじ 1/2パック
 ほうれん草 1/2束
 玉ねぎ 1/4個
 パルメザンチーズ 大さじ1
 塩・こしょう 適量

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りほうれん草は下ゆでして冷ます。パイシートは室温に戻しておく。(パイシートがない場合も型があれば作れます)
- ②ボウルに卵・牛乳・パルメザンチーズ・塩・こしょうを混ぜる。ざく切りしたほうれん草も加える。
- ③ベーコン・玉ねぎ・しめじをフライパンで炒め、あら熱が取れたら、②に加える。
- ④パイシートをのばし、型に2枚並べて敷き、フォークで底に穴をあける。具材を流し入れる。
- ⑤200℃のオーブンで、約25分焼く。



●タコライス (辛くありませんのでお子様でも食べられます)

<材料> (2人分)

ひき肉(あいびき) 200g
 たまねぎ 1/2個
 レタス 2枚
 ミニトマト 6~7個
 *ケチャップ 大さじ4
 *ウスターソース 大さじ2
 *カレー粉 小さじ1
 *塩・こしょう 少々
 ご飯 茶碗2膳分

<作り方>

- ①たまねぎはみじん切り、レタスはざく切り、ミニトマトは4等分に切っておく。
 - ②*の調味料を混ぜておく
 - ③フライパンにサラダ油大さじ1をひき、ひき肉を炒めて火が通ったら玉ねぎを加える。
 - ④玉ねぎに火が通ったら、塩・こしょうと②の調味料を入れ少し煮詰める。
 - ⑤ご飯を盛って、レタス、ミニトマト、④を盛り付ける。
- ※お好みで、目玉焼きやとろけるチーズを乗せても美味しいです。

「キッシュ」は、フランスの郷土料理で、卵と生クリームで作る生地に、季節の野菜やベーコンなど好みの具を加えて、オーブンで焼き上げたものです。

大きめにカットしたキッシュは、サラダを添えるとそれだけで、朝食にぴったりです。



「タコライス」は、メキシコ料理の「タコス」の具をご飯と一緒に食べる沖縄で誕生した料理です。

