



## 生活リズムを整えて、心とからだを健康に♪

新年度がスタートしました！環境の変化により、体調を崩しやすくなる季節です。生活のリズムを見直して、心とからだの健康を保ちましょう。

### 早寝

- ◎早めに就寝することで、生活習慣病予防や免疫力を強化できます。
- ◎睡眠時間を確保することで、脳の働きがよくなり、肥満予防にもつながります。



### 早起き

- ◎朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ、体調が整います。
- ◎朝の光を浴びることで、自立神経が整い、心身ともに健やかになる効果があります。



### 朝ごはん

- ◎朝ごはんを食べることで、身体のリズムが整い、体調が良くなります。
- ◎よく噛んで食べることで、脳の働きが活発になります。
- ◎朝ごはんを食べると、内臓も目覚め、朝の排便習慣につながります。



### 朝ごはんにもぴったり！ おにぎらず

#### 材料（4人分）

焼きのり	4枚
ごはん 600g（茶碗4杯）	
コーン缶	40g
塩	少量
<b>A. ハムレタス</b>	
ハム	2枚
レタス	20g
<b>B. ツナいんげん</b>	
さやいんげん	10g
ツナ缶	80g
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少量

#### 作り方

1. ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
2. 塩ゆでし、5ミリ幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
3. ごはんにコーンと塩を混ぜる。
4. ラップをしき、焼きのり→茶碗半分のごはん→具材（**A**または**B**）→茶碗半分のごはんの順にのせる。このとき、ごはんは焼きのりの真ん中に広げる。
5. 四方をラップごと抑えて包み、のりがなじんだら半分に切る。

（1人分）エネルギー：294kcal  
 蛋白質：9.8g  
 脂質：2.2g  
 食塩相当量：1.0g



毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！