

# 毎日食べよう、朝ごはん!

春。新生活が始まります。1日の始まりは朝ごはんから。  
しっかり朝ごはんを食べて毎日を好スタートではじめましょう!

脳は、寝ている間もエネルギーを消費します。朝ごはんを食べないと脳にエネルギーが不足してしっかり働けません。

朝ごはんを食べると・・・

- ☆体温を上昇させ、活動する準備を整える。
- ☆脳の働きが活発になり、やる気や集中力が高まる。
- ☆エネルギーが補給されることで、疲労感が少ない。
- ☆便秘を解消する。
- ☆太りにくい体を作る。など

忙しい朝ですが、朝ごはんを食べる習慣を心がけましょう。かんたんに作れるおいしいメニューをご紹介します。

## 中華風目玉焼き 1人分あたり (エネルギー108kcal 塩分0.8g)

材 料	4人分	作り方
卵	4個	①フライパンにごま油を熱し、卵を割り落とし、目玉焼きにし半分に折り、取り出す。
ごま油	大さじ1	②鍋に調味料を煮立てて、①を入れ味をからめる。
酢	大さじ1	根の部分を落とし、半分に切った貝割れ菜を入れ、さっと火をとおす。
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
貝割れ菜	1パック	目玉焼きにし、手を加えただけの料理ですが、甘酢っぽい味が食欲をそそります。調味料が同量なので作りやすいですよ!!

## 健康づくり講演会を開催しました



2月17日(土)ペスタロッチ館において、「笑いは百薬の長～副作用なしのユーモアセラピー(お笑い療法)～」と題して、ユーモアセラピスト米津さち子先生の講演がありました。

「笑いは心も体も健康にする!」「笑いで脳を活性化!」など、ユーモアあふれるお話で、参加者は終始笑いがあふれ、あつという間の90分でした。

また同会場では、かがみの健康チャレンジ90日の賞品抽選会も行われ、「健康づくりのご褒美がもらえてうれしかった」「来年度も健康チャレンジがんばります」と話されていました。

### 【お知らせ】

「鏡野町すこやかカレンダー」にて、お知らせしていた内容を下記のとおり変更します。

- ・住民検(健)診→住民検(健)診のお知らせは、5月ごろ配布予定です。
- ・乳幼児健診等→「乳幼児健診等のお知らせ」は、対象のご家庭に郵送します。
- ・献血→広報紙にて随時掲載します。

「住民検(健)診のお知らせ」「乳幼児健診等のお知らせ」は、役場・振興センター窓口に置いています。また、広報紙・町ホームページにも掲載しています。