

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過ごしましょう。

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



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きません。
忙しい朝ですが、家族みんなが朝ごはんを食べる習慣を心がけましょう。

簡単! 朝のそぼろ丼

朝ごはんレシピ

忙しい朝にバランスよく、
おいしく食べられる
レシピです。

材料

鶏ひき肉…手のひら1杯 にんじん…1/4本
豆腐…1/6丁 ごはん…茶碗1杯分
酒・砂糖・しょう油…各適量

作り方

- ①鶏ひき肉に、にんじんをすりおろしながら入れます。酒・砂糖・しょう油を加えて混ぜたら、500Wの電子レンジで2分加熱します。
 - ②①につぶした豆腐を加えて混ぜ、ごはんのにのせます。
- ★にんじんの代わりに、れんこんやかぶをすりおろして加えてもおいしいです。
- ※分量は、大人一人分です。幼児の場合は1/4から1/3量を目安にしてください。

さらに…

野菜たっぷりの
具沢山のお汁や果物、
牛乳やヨーグルトなどの
乳製品を揃えると、
さらにバランスが
よくなります☆



今、20～40歳代の男性に、風しん患者が増加!!

3月現在県内での流行はありませんが、注意が必要です。風しんは、風しんウイルスに感染することで発症する病気で、症状は発熱・発疹などです。妊婦が風しんに感染すると、お腹の赤ちゃんに“先天性風しん症候群（白内障・心臓病・難聴など）を生じる恐れがあります。

＜“風しん”の流行を予防するために＞

**予防接種が
効果的な予防策!**

風しんの予防接種を受けたことが無く、風しんにかかった経験の無い人は医療機関と相談のうえで予防接種をご検討ください。

予防接種をした方が好ましい方〈予防接種料金は有料です。〉

- ①10歳代後半から40歳代の女性（特に、妊娠希望者または妊娠する可能性のある方）
※妊娠していない時期に接種し、接種後も2ヶ月間は避妊する必要があります。
- ②妊婦の配偶者や、その他の同居家族
- ③出産後の女性（次回の妊娠に備えて）

4月の『たまひよ広場』（赤ちゃん相談）は、4月19日（金）です。

会場：保健センター 受付時間：9時30分～10時30分