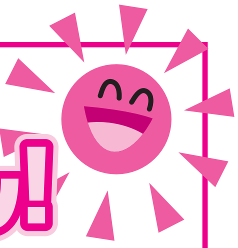
保健師・栄養士の
すこやかだより

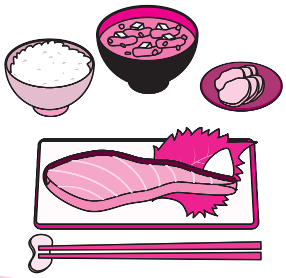


毎日食べよう、朝ごはん!

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… **いいことがいっぱい!!**

- ★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けません。

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。

おすすめポイント
ツナ缶を使用するので、だしいらずで手軽にできます。丼なので忙しい朝でも食べやすいです。

朝ごはん レシピ

まいたけとツナ丼(1人分)

【材料】

ごはん…………1杯
まいたけ40g…小房に分ける
ツナ缶(油漬)…30g
たまねぎ………1/4個程度…うす切り
卵………………1個……………溶いておく
みつば…………適宜……………刻む
しょうゆ………大さじ1/2
みりん…………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
水………………50ml程度

さらに→ 野菜たっぷりの具だくさんのお汁や果物、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をそろえるとさらに栄養バランスがよくなります☆

【作り方】

①鍋にツナ缶の油を入れ、たまねぎを炒める。
しんなりしてきたら、ツナとまいたけを入れサッと炒める。
②①に水としょうゆ、みりん、砂糖を入れ3分くらい煮て、溶き卵を入れ火を止める。
③器にごはんを盛り②をかけ、上からみつばを散らす。

*かがみの健康チャレンジ90日*賞品を贈呈しました

かがみの健康チャレンジ90日事業は、鏡野町健康づくり計画「健康かがみの21(第2次)」に基づき実施しました。平成27年度は2月28日かがみの健康づくりフェスティバル会場で当選者200名の方の賞品抽選会を行い、賞品の贈呈及び発送をもって、無事終了しました。実施状況及び参加者の感想は、広報かがみの4月号の折込チラシをご覧ください。

「かがみの健康チャレンジ90日」は、平成28年度も行います!!

家族、友人、職場の仲間を誘って、多数ご参加ください。実施時期については、あらためて広報紙で紹介します。お楽しみに!!

かぎりなく
かがやく未来のために
みんなで
のびのび　実行しよう
⇒かがみの健康チャレンジ
平成27年度健康づくり標語より

かがみの健康づくり体操(ゆっくり版)のDVDができました!!

「かがみの健康づくり体操」に取り組んでいただき、ありがとうございます。この度、以前の体操の速さを少しゆっくりにして、初めての方、高齢者の方、子ども達にも取り組みやすいように編集しました。ご希望の方にお渡ししますので、役場保健福祉課保健指導推進センターにお越しください。

ご希望の方に、お渡しします。

お問い合せ先:鏡野町保健福祉課　保健指導推進センター　電話(0868)54-2025　FAX(0868)54-2891