

こんな朝ごはんいかが？



作り置きでもよし！晩ごはんの残りでもよし！
菊池地域の新鮮な農産物で作った栄養満点の朝ごはん☆

どうぞお試しあれ～♪

■ホウレンソウ(合志市産)

貧血、風邪、がん予防、高血圧、動脈硬化、肌の老化防止、便秘、虚弱体質改善など

■ダイコン(大津町産)

消化不良、胃酸過多、二日酔い、冷え性、胃潰瘍、ニキビ、がん、動脈硬化、のぼせなど

■ナス(合志市産)

食あたり、のぼせ、動脈硬化、眼精疲労、がん予防、高血圧など

■カライモ(大津町産)

夜盲症、便秘、しみ・そばかす、風邪、動脈硬化、コレステロールなど

■ヤーコン(菊池市産)

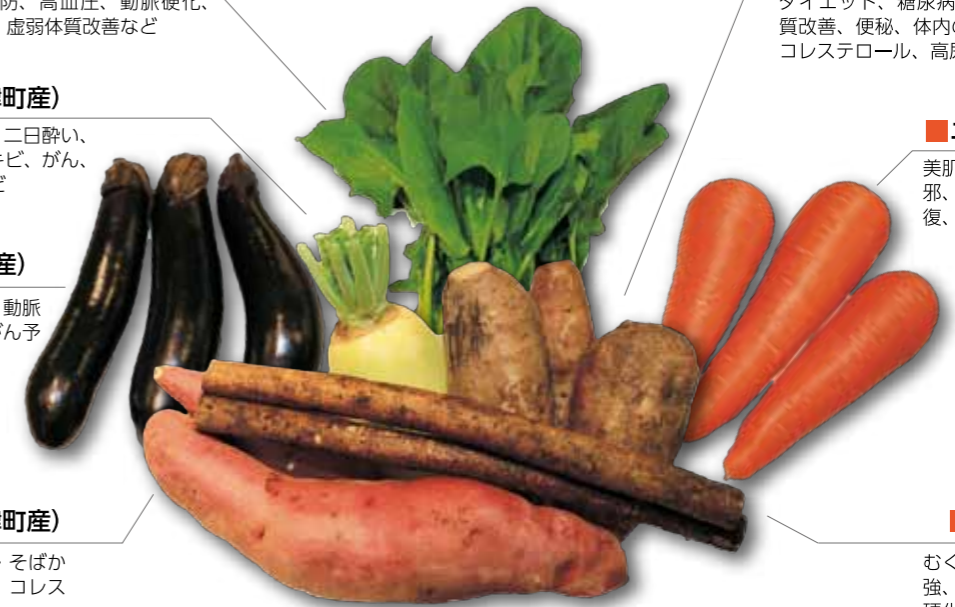
ダイエット、糖尿病、動脈硬化、血液中の脂質改善、便秘、体内の酸化防止、肝機能促進、コレステロール、高尿酸血症(痛風)など

■ニンジン(菊陽町産)

美肌、がん予防、冷え性、風邪、乾燥肌、高血圧、視力回復、便秘、むくみなど

■ゴボウ(菊池市産)

むくみ、美肌、便秘、精力増強、高血圧、がん予防、動脈硬化など



「おはようございます」
「いただきます」



卵焼き(4人分)

ホウレンソウ.....50g
卵.....4個
サラダ油.....小さじ2

焼きナス風和え物(4人分)

ナス.....200g
だし汁.....大さじ2
濃口しょうゆ.....小さじ2
かつお節.....4g

ヤーコンのきんぴら(5人分)

ヤーコン.....500g
ニンジン.....300g
ごま油.....小さじ1
濃口しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
酒.....大さじ2
赤唐辛子.....1本
いりゴマ.....適量



けんちん汁(5人分)

ゴボウ.....100g
ニンジン.....200g
カライモ.....200g
ダイコン.....100g
コンニャク.....100g
木綿豆腐.....400g
青ネギ.....10g
サラダ油.....小さじ1
だし汁.....1000cc
酒.....大さじ2
濃口しょうゆ.....大さじ1
塩.....1g

Interview with Health Mate



熊本県食生活改善推進協議会
会長 青木 満 さん

きちんと食べて元気な体に

材料とカロリーをチェック！

中学生を対象にしたアンケートでは、80%の生徒がほぼ毎日朝ごはんを食べているという結果でした。この数値は一見高いように見えますが、中には菓子パンやショートケーキを朝ごはん代わりに食べるなど、必要な栄養が取れていない生徒も含まれています。

例えば、メロンパンは1個で約400kcalあります。これはおにぎり約3個分のカロリーです。必要以上に糖分やカロリーを摂取すると、肥満や糖尿病といった生活習慣病になって

しまう場合があります。食料品を買うときは、使用してある材料やカロリー表示を見る癖をつけてください。

早寝・早起き・朝ごはん！

朝ごはんを食べてない子どもは、朝起きられず便秘気味という子が多いです。食べない理由として、ゲームで夜更かしして朝起きられなかったり、夜遅くにお菓子を食べて朝は食欲がなかったりと不規則な生活が挙げられます。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体育の時間は力も出ません。楽しく元気

に学校生活が送れるよう「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。

朝ごはんは「Zzz」！

厚生労働省の発表によると、熊本県の平均寿命は全国4位ですが、健康寿命(日常生活に制限のない期間)は全国20位。つまり、寝たきりの人が多いということです。せっかく長生きするならばずっと元気でいたいですよね。

健康寿命を延ばす鍵は、朝ごはんにあります。規則正しい生活を送りながら、朝ごはんをしっかりと食べて、「GNP(元気で長生きピンピンコロリ)」を目指しましょう。

朝ごはんでは心も体も健康に！

毎日を元気に過ごすためには「規則正しい生活」「朝・昼・晩の食事」が基本です。朝ごはんを食べることは、その第一歩です。朝ごはんは、体調や生活リズムが整うだけではありません。家族で食卓を囲むことで会話が生まれ、コミュニケーションもとれます。親から子、孫へと食べることの大切さを伝えていくためにも、朝ごはんは大事な時間です。

「早寝・早起き・朝ごはん」。朝からしっかりエネルギーをチャージして、気持ちよく1日をスタートしましょう。

それでは皆さんと一緒に、「いただきます！」

菊池地域合同特集「朝ごはんのチカラ」(完)

青木会長オススメ！
朝食簡単レシピ



ジャガイモグラタン

①ジャガイモの皮をむいて、薄く切る。
②①にチーズをのせて電子レンジで10分。
牛乳と一緒に食べればグッド！

「ジャンケンチカラになった！」

