

新年度になり、気持ちも新たに仕事をがんばっている方も多いのではないのでしょうか。仕事をがんばるためには資本である体の健康が第一。今、巷にはさまざまな健康情報があふれています。でも、その中にはちょっと怪しいものも…。そこで、毎月19日の「かがわ食育の日」に信頼できる健康情報をお届けします。

まだまだ若いから少々無理しても大丈夫と思っているあなた。実は、知らず知らずのうちに生活習慣病に近づいているかもしれません。元気な今のうちから、ちょっと生活習慣を見直せば、将来の健康も手に入ります。

明日からの健康な生活のために、ぜひ、お役立てください。

今月の  
HEALTHY 情報

## できる男は朝ごはん

## きれいな女も朝ごはん

朝ごはんは「これからすることのエネルギー」になります。  
だから、いい1日を過ごすためには、かかすことができません。  
朝ごはんは健やかな生活習慣の第一歩です。

### 朝ごはんの2大効果！！

#### ★その1 集中力UP

1日の活動の元となるエネルギー源(ブドウ糖)を脳に送って集中力UP！  
仕事の能率や成績UPが期待できます。

#### ★その2 美容力UP

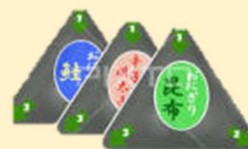
朝ごはんを食べずに1日2食になると、エネルギーをためやすい、太りやすい体質になってしまいます。1日3食食べることは太りにくい体作りの基本です。  
またお通じも良くなるので、お肌のコンディションを整える効果も。



### 朝ごはんQ&A

#### Q 忙しくて作る時間がないんですけど・・・

- A 前日の晩にコンビニなどで、おにぎりやパンを買っておく。
- A 調理しないで食べられるヨーグルトやバナナを用意しておく。
- A レンジでチンするだけのお惣菜や、お湯を入れるだけのカップスープなどを用意しておく。



#### Q 家で食べると後かたづけが面倒なんですけど・・・

- A 通勤途中にコンビニなどで買い、職場で食べる。
- A 通勤途中のカフェやファストフード店などで、15～20分の朝カフェタイムを設ける。

#### Q 朝は食欲がないんですけど・・・

- A 牛乳、果物、パンなど、何か少しでも食べる。
- A 夜遅くに食べ過ぎないようにする。



## 今月のピックアップ

### 健康づくり協力店 & 三つ星ヘルシーランチ店

香川県では、おいしく、楽しく健康的な食生活をサポートするお店を“健康づくり協力店”として登録し、健康づくり情報の提供などをしていただいています。

また、その中でも特に、健康に配慮したランチメニューを提供しているお店を“三つ星ヘルシーランチ店”として登録しています。

ぜひ、ご利用ください。



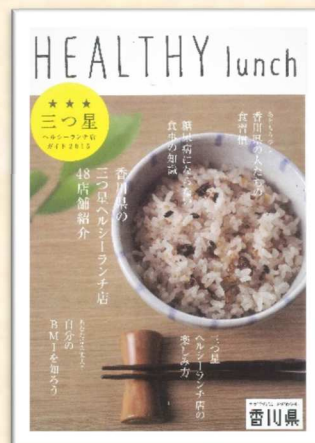
このステッカーが目印です！

#### 三つ星ヘルシーランチ店登録基準

- ① 主食・主菜・副菜がそろっている
- ② エネルギーが1日の必要量の1/3程度
- ③ 野菜がたっぷり120g以上
- ④ 油・砂糖・塩分が控えめ

## 三つ星ヘルシーランチ店ガイドブック

ができました。



県内の三つ星ヘルシーランチ店48店の情報と健康情報を掲載しています。

市町の健康福祉関係課や保健福祉事務所、県庁に置くほか、下記ホームページでもご覧いただけます。

- ◆香川の食育ホームページ  
「おいしいね！かがわネット」◆  
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/shokuiku/>

## お手軽野菜料理レシピ

### アスパラの豚肉巻き

材 料	2人分
アスパラ	4本
薄切り豚肉	4枚
塩	少々
こしょう	少々
レモン	1/8個



- ① アスパラは洗ってから、根元の硬いところを少し切り落とす。
- ② 薄切り豚肉をアスパラにクルクルと巻きつける。
- ③ オーブントースターにアルミホイルを敷いて、②を並べ、塩こしょうする。
- ④ 5～6分加熱したら裏返し、さらに5～6分加熱する。
- ⑤ 皿に盛りつけ、あればレモンのくし型切りを添える。

★豚肉は「バラ薄切り肉」でもいいですが、コレステロールの高い方やメタボが気になる方は、脂の少ない「もも薄切り肉」がおすすめです。

★アスパラは茹でなくても大丈夫です。少し太めのものを選ぶとおいしくできるでしょう。

★豚肉の代わりに、牛肉やベーコンでもよいでしょう。

## かんたんバランス料理の レシピ集を作りました

【目的】 若い人や一人暮らしの人がバランスのとれた食事を知り、実践できる

【内容】 10日分のレシピを掲載しています。朝昼夕それぞれが約600kcal となっているので、いろいろ組合せを交換できて便利です。

1食分の野菜の量がわかるので、1日350gを目標に野菜をしっかり食べることができて、バランス料理が簡単に作れるレシピ集になっています。

果物や牛乳・乳製品などを適量食べて1日2000kcalの食事にアレンジすることもできます。

自炊する子どもに持たせたいという母親や僕でも作れそうという男子学生がいました。

いろいろ組合せて使えるので便利、栄養量がわかるので参考になるという声も聞かれました。



バランス料理レシピ集は下記からご覧いただけます  
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/seisanhoken/syokuiku/baransuresipi.htm>

お問合せ先：香川県西讃保健福祉事務所 健康福祉総務課

TEL (0875-25-3082)