



食欲のわかないときや時間がないときでもサッと食べられるスープは朝食にもお勧めです。

作りやすい分量 (1人分)

- トマトジュース(食塩無添加) 150ml
- ミックスビーンズ(缶詰) …… 30g
- ベーコン …… 20g
- コンソメスープの素(顆粒) 小さじ1/4
- 塩 …… 少々
- オリーブオイル …… 小さじ1/2

作り方

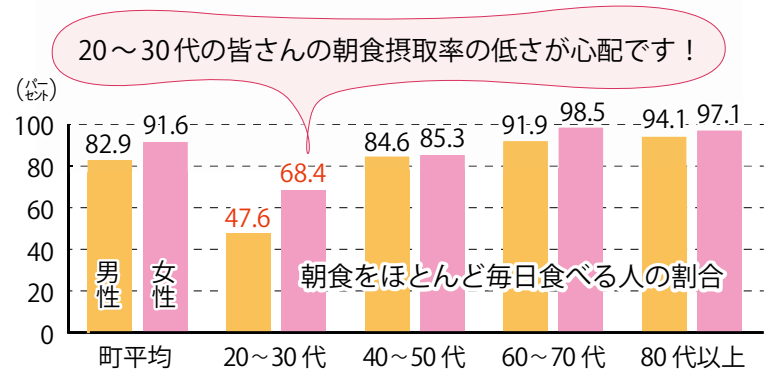
- ①ベーコンを幅1cmに切る
- ②全ての材料を器に入れて、電子レンジで加熱する(600Wで約5分)
- ③オリーブオイルを回しかければ出来上がり!

よりよい生活リズムで『早寝・早起き・朝ごはん』

寝る時間が遅くて朝ギリギリまで寝ていたりすると、朝は食欲がわきにくいものです。早起きをして、朝ごはんをおいしく、しっかり食べる規則正しい生活習慣は、心と体の健康につながります。



朝食は一日の活力源です!



朝食で脳が目覚める
朝食を取ると、眠っていた脳や体が目覚めます。しかし、朝食を抜くと脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強や仕事に集中できなかつたり、体がだるいなどの症状が現れたりします。町が平成28年に行った栄養調査では、子育て世代(20~30代)の皆さんがとでも心配

な状況で、朝食をほとんど毎日食べるという人が57・5%と6割に満たない状況でした(左上グラフ参照)。親世代の欠食率が高いと、子どもの朝食にも悪影響を与えてしまいます。規則正しい生活のリズムを理解し、大人も子どももみんなが朝ごはんを食べ、生き生きと毎日過ごせるようにしたいですね。

〈朝食習慣のステップ〉
ステップ1 朝食を食べる習慣のない人は、何か食べましょう(おにぎり1個やバナナ1本でもOKです)
ステップ2 「おにぎりやバナナくらいなら毎日食べてるよ!」という人は、ワンランク上を目指して朝食に何か一品追加しましょう!(サラダ、きんぴら、みそ汁、ゆで卵など)
ステップ3 朝食上級者は、ご飯を主食にして、具だくさんのおかず、納豆や目玉焼きなどのおかずに加え、おひたしやサラダなどの副菜が添えられるパーフェクトです!

お酒の量、増えていますか?

適量でお酒を楽しみましょう

「お酒がおいしくてつい飲み過ぎてしまっ…」とついことはありませんか? 適度な飲酒はストレスを少なくしたり、血行を良くするなどの効果があります。しかし、度を越すとさまざまな悪影響を及ぼします。この機会にお酒の量を見直してみましよう。

適なお酒の量は?

お酒の適量は純アルコールで20g程度といわれており、酒類別に見ると次のとおりです。また、女性や65歳以上の人、持病のある人、お酒の弱い人などはこの半分程度の量が適量といわれています。

- 日本酒(15%アルコール) …… 1合(約180ml)
- ウイスキー(40%アルコール) …… ダブル1杯(約60ml)
- ビール(5%アルコール) …… 中瓶1本(約500ml)
- 缶チューハイ(7%アルコール) …… 1缶(約350ml)
- 焼酎(25%アルコール) …… 0.6合(約110ml)
- ワイン(12%アルコール) …… グラス1杯(約180ml)

佐藤 実菜 保健師



おついても、飲みすぎに注意です!



毎日、適量以上にお酒を飲み続けると、体にさまざまな障害が生じてきます。

お酒を飲み過ぎると…

- 脳細胞の破壊
- 高血圧
- 胃腸障害
- がんのリスク
- アルコール依存症
- 心臓病
- 肝臓障害
- 糖尿病

逆にお酒の量を減らすことで、血圧が下がる、血糖値が下がる、体重が減る、肝臓の機能が良くなるなど、良いことが多くあります。

こんなときは **お酒を飲まないで!**

- ◎妊娠中や授乳中の女性(胎児や赤ちゃんに影響します)
- ◎服薬中(薬がうまく作用しなかつたり、副作用が出たりする危険があります)
- ◎体調が悪いとき

※未成年の飲酒や飲酒運転は絶対にダメです!

お酒と上手につき合うために

春は歓送迎会やお花見など、飲酒の機会が多い季節です。お酒と上手につき合うためのポイントを押さえ、楽しく飲酒しましょう。

無理にお酒を勧めない

体質や体調など、さまざまな理由でお酒を飲めない人がいます。飲めない人に無理にお酒を勧めると、お互いにつらい思いをすることがあるの



人も内蔵も、休みなく働くのはとても大変なことです。アルコールを分解してくれる肝臓を休ませるために、1週間に連続して2日以上、お酒を飲まない日「休肝日」を作きましょう。

週に2日は休肝日を

食べ物を食べながらお酒を飲むと、食べ物が胃腸の粘膜に付着し、アルコールによる胃腸への負担を減らしてくれなくなる。飲み過ぎの防止にもなります。でも、おつまみなどの食べ過ぎには注意。カロリーオーバーとなり、肥満などに繋がります。

飲むときは **食べながら** 食べ物を食べながらお酒を飲むと、食べ物が胃腸の粘膜に付着し、アルコールによる胃腸への負担を減らしてくれなくなる。飲み過ぎの防止にもなります。でも、おつまみなどの食べ過ぎには注意。カロリーオーバーとなり、肥満などに繋がります。