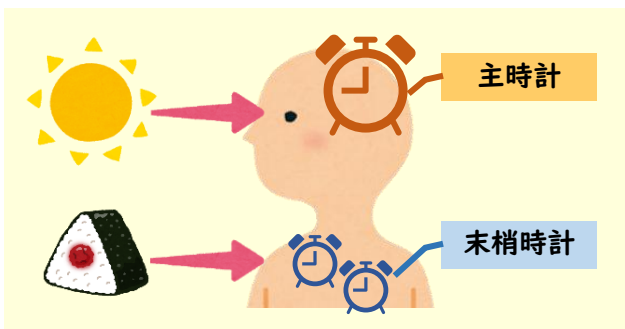


◆朝ごはんですっきりした1日を!◆



体内時計は2つある

私たちの体には「体内時計」があり、25時間の周期で動いています。1日は24時間なので意識的にリセットしないと時差が蓄積され、身体に負担がかかります。リセットのカギとなるのが「朝日」と「朝食」です。まず、朝日を浴びると、脳にある主時計が調整されます。全身の臓器にある末梢の時計は「朝食」を摂ることでリセットされます。主時計と末梢時計の時刻を合わせるために、起床から1時間以内に朝食をとることがオススメです。

手軽にできる範囲で取り入れよう!



朝食に何を食べる?

ご飯は、粒のまま摂取するので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げます。ぜひ朝食に「ごはん食」をとり入れてみてください。

また、糖質だけでなく、たんぱく質や野菜のおかず、乳製品や果物を組み合わせた栄養バランスのよい朝食になるといいですね。手軽な食材や作り置きしたおかずがあると忙しい朝でも続けることができます。体内時計を整えて、スっきりした1日を始めましょう。

◆おいしくSDGs! 地産地消◆



ほうれん草の卵あんかけ丼

福井のコレ旬

ほうれん草

ポイント

ほうれん草のだし浸しを作り置きしておく、忙しい朝でもパパッと作れます。



材料 (4人分)

卵	6個
だし	¼カップ
塩	小さじ1/3
サラダ油 (米油)	小さじ1
ほうれん草のだし浸し (作り置き)	4人分
水溶性片栗粉	小さじ2
ご飯	4人分

作り方

- ① 卵は割りほぐし、調味料を合わせておく。
- ② テフロン加工のフライパンに油を熱して卵を入れて手早く混ぜる。
- ③ 半熟状でひとまとめにしたらほうれん草のだし浸しを汁ごと加える。沸騰したら水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器にご飯を盛り付け、ほうれん草の卵あんをかける。

【ほうれん草のだし浸し】の作り方もこちらで紹介中!

YouTube
詳しいレシピ動画を公開中!



(レシピ作成/ふくいの食育リーダー 野路直美)