

# 今日のごはんは明日のげんき!

～笑顔でつくる健康なまち 深谷～  
食生活の改善で病気を防ごう!

## 早寝・早起きと朝ごはんの役割

最近、体がだるい、集中力が続かない、太りやすい、寝つきが悪いなど感じているかたはいらっしゃるいませんか?それは、生活リズムの乱れが原因かもしれません。

生活リズムを整えるには『早寝・早起きと朝ごはん』の習慣を付けることが大切です。

規則正しい生活リズムは脂肪をため込みにくい体を作り、生活習慣病の予防や便秘の解消にもつながります。

また、1日の始まりにバランスの良い朝ごはんを食べることで、体が目覚め体温と代謝が上がり、エネルギーも活発に使われます。朝食抜きでは体に力が入りません。

「朝は食べたくない…」というかたは、果物やヨーグルトなど手軽にとれるものから始めてみてはいかがでしょうか。

早起きは三文の得!!『よく寝て、よく食べ、よく動く』をモットーに、深谷の夏に負けない体を作っていきましょう!

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師) 深谷赤十字病院管理栄養士 山内亜希さん



### キレイ・元気を応援します! No.28

夏野菜の白なすとトマトで暑い夏を乗り越えよう!!

## 白なすとトマトのオードブル

栄養価 (1人分当たり)

|                 |               |            |               |            |
|-----------------|---------------|------------|---------------|------------|
| エネルギー<br>88kcal | たんぱく質<br>5.9g | 脂質<br>2.6g | 炭水化物<br>12.0g | 塩分<br>1.1g |
|-----------------|---------------|------------|---------------|------------|



### おすすめポイント

白なすとトマトをたっぷり使ったレシピ。青しそ香るツナディップが食欲をそそります。

### 材 料 (2人分)

白なす200g、油小さじ1/2、トマト1個、ツナディップ(ツナ缶(水煮)40g、みそ大さじ1/2、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/2)、青しそ2枚

### 作り方

- 1 ツナディップを混ぜておく
- 2 白なすを0.5cm幅にスライスする
- 3 フライパンに油を敷き、白なすの両面を焼いて、粗熱をとっておく
- 4 トマトは縦半分に切り、白なすの幅に合わせて0.5cm幅にスライスする
- 5 お皿に白なすとトマトを交互に盛り付け、ツナディップを添えて、千切りした青しそを飾る

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。