



令和6年 9月号

(作成者) 栄養士 野原正子

生活リズムを整えましょう！ ～早寝・早起き・朝ごはん～

猛暑、酷暑・・・今年の夏はいつもより厳しい暑さが続きました。まだまだ暑い日々ですが、夏の疲れが長引かないように、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

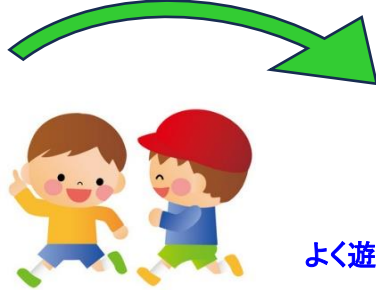


「きちんと早寝」

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます。

「すっきり早起き」

朝起きたら、カーテンをあげ、朝の光をあびましょう。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。



よく遊ぶ



快便



コップ1杯
水を飲む

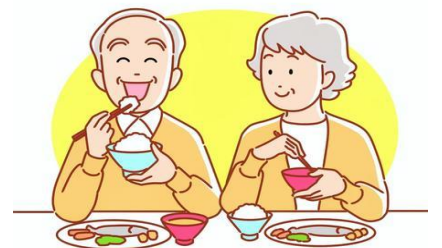


「しっかり朝ごはん」

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。又、よく噛んで食べることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。

9月15日は、「ひじきの日」です。

ひじきは食物繊維やカルシウムなどが豊富な食べ物であることから、ひじきを食べて長生きしてほしいという願いを込めて、(旧)敬老の日に制定されました。



★ 鶏ごぼうごはん(ひじき入り)

(材料) (作りやすい分量)

米	2合(300g)
干しひじき	大さじ2(6g)
人参	50g
ごぼう	50g
鶏もも肉	80g

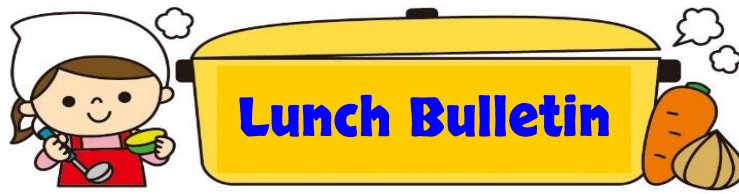
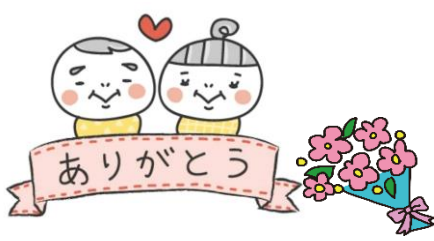
(A)	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ 1/4

(グリーンピースやネギなど)

(作り方)

- ①米は通常の水加減にし、(A)の調味料の1/3を加えて炊飯する。
- ②干しひじきはたっぷりの水に15分位浸して戻し、水気を切る。
- ③ごぼうは縦半分に切り、短めの薄い斜め切りにする。
人参は短めの細切りにする。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に、ごぼう、人参、ひじきを入れ、浸る位の水(分量外)をいれ、弱火で煮る。
やわらかくなったら鶏肉を入れ、残りの(A)の調味料を加え、水分がなくなるまで煮る。
- ⑤炊きあがったごはんに④を混ぜる。
グリーンピースやネギなどを混ぜる。





AUGUST 2024

Noahara Masako (Nutritionist)

Let's establish a healthy routine ! ~sleep early · wake up early · healthy breakfast~

This summer has been unusually hot and scorching. Despite the lingering heat, let's adjust our daily routines to stay healthy and energetic.



「Sleep early」

During sleep, the growth hormone is released, aiding in the development of bones and muscles while boosting the immune system.

「Wake Up Early」

As you wake up in the morning, open the curtains and bask in the morning sunlight. Exposure to morning light resets your internal clock, making it easier to maintain a balanced daily rhythm.



Smooth bowel movement



Drink a glass of water



「Healthy Breakfast」

Eating breakfast raises your body temperature and boosts brain and body function. Chewing your food well stimulates the stomach and intestine, promoting bowel movements.

September 15th is "Hijiki Day"

Hijiki is a brown sea vegetable that grows wild on the rocky coastlines. Hijiki is rich in dietary fiber and calcium, and as a wish for longevity, it was designated on the Respect for the Aged Day.



★ Chicken and Burdock Rice with Hijiki Recipe



Ingredients:

Rice (300g)	2 cups
Dried Hijiki	2 tbls (6g)
Carrot	50g
Burdock Root	50g
Chicken Thighs	80g
Sake	1 tsp
Soy Sauce	1 tsp
Salt	1/4 tsp

Instructions:

- ① Cook the rice with the usual amount of water and add 1/3 of seasoning (A).
- ② Soak the dried hijiki in plenty of water for about 15 minutes, then drain the water.
- ③ Cut the burdock root in half lengthwise and slice thinly diagonally.
Cut the carrot into thin short strips.
Cut the chicken into bite-sized pieces.
- ④ In a pot, combine burdock root, carrot, and hijiki, add enough water to cover them (amount not specified), and simmer over low heat. When they are soft, add the chicken and the remaining seasoning (A) and simmer until all the water has evaporated.
- ⑤ Mix ④ into the cooked rice. Mix with green peas and spring onions.

(A)