

～生活リズムを整えましょう～

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整え、元気に残暑を乗り切りましょう。

「早寝」をしよう

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。

年齢	望ましい睡眠時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間

(厚生労働省:こどもにおける睡眠時間の目安)

「早起き」をしよう

朝起きたら、カーテンをあけ、朝の光をあびましょう。朝の光をあびることで、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。

「朝ごはん」をたべよう

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。また、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。

(参考:早寝早起き朝ごはん全国協議会HP)

食物繊維でお腹から元気になろう！

食物繊維には腸で便の量を増やして便秘解消や、食事に満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

食物繊維を多く含む食べ物は？

いも・豆・ひじき・わかめ・きのこ類 など



食物繊維は努力しないと不足しがちです。毎日の食事に意識的に取り入れてみて下さい。

食物繊維がとれる人気サラダレシピ♪

ひじきのミルキーサラダ

【材料(4人分)】

乾燥ひじき	10g
★濃口しょうゆ	大さじ1/2
★砂糖	大さじ1
★水	80cc
ほうれん草	50g(2株)
人参	20g(1/5本)
マヨネーズ	大さじ1.5
スキムミルク	大さじ1



【作り方】

- ①ひじきを水に約20分浸して戻し、水気を切る。
- ②鍋に①と★の調味料を加えて煮る。煮汁が少なくなったら火を止め、冷まして煮汁を切る。
- ③ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ④人参は千切りにしてゆでる。
- ⑤ボールにマヨネーズとスキムミルクを入れて混ぜ合わせ、②③④を加えて和える。