

食べて健やか

愛媛県栄養士会



私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などさまざまな生活リズムを調整しています。

体内時計は、朝日を浴び、朝食をとるとリセットされ、一日の生活リズムが整います。成長に大切な思春期（小学校高学年、中学生、高校生）は、一生のうちでエネルギーやタンパク質などの栄養素を最も多く必要とする時期です。しかし、毎日の学校生活や部活動、またテスト勉強や受験勉強などで夕食の時間が遅くなったリ、朝キリキリまで寝ていたりして朝食をとれないことがあるかもしれません。生活リズムが乱れると、活動能力や感情が不安定にな

思春期上

朝食でリズムを整えて

ってしまします。食事の面では、欠食により、思春期には特に大切なカルシウムやタンパク質、ビタミン、鉄の不足につな

がる恐れがあります。また、しっかり食事をとっているつもりでも、糖質や脂質に偏っている場合があります。旬の食材を取

り入れながら、バランスの良い食事をこころがけるようにしましょう。

（田中陽子）
〈第3土曜日に掲載〉

いずれも4人分

★桜エビの炊き込みご飯

【材料】米2合、干し桜エビ15g、白だし50cc、酒大さじ1、水400cc、おろしショウガ小さじ1

【作り方】①米をといで分量の水に30分ほどつけておく ②白だし、酒、ショウガを加え軽くまぜる ③桜エビを均等にのせる ④通常通り炊飯する。

★豚肉の和風塩こうじから揚げ

【材料】豚ロース肉（とんかつ用）4枚（400g）、塩こうじ大さじ2、おろしショウガ小さじ1、薄力粉大さじ2、片栗粉大さじ2、サラダ油適量、付け合わせ（レタス2枚、トマト1個）

【作り方】①豚肉を一口大に切

り、保存袋に塩こうじ、おろしショウガと一緒に入れてもみ込む。30分～1時間おく。②①に薄力粉、片栗粉を入れてまぜる

③鍋にサラダ油を入れて170度に熱し、豚肉を入れて3～4分、肉に火が通るまで揚げる ④付け合わせの野菜を添えて器に盛る。

★カブのお吸い物

【材料】カブ2個、がんもどき（一口サイズ）8個、だし汁700cc、薄口しょうゆ小さじ2、酒大さじ2、塩少々

【作り方】①カブは葉の部分とカブの部分を分けておく。カブの部分は半分に切って、3cm程度に切り、残りの半分はすりおろす ②鍋にカブ、だし汁、調味料を入れて中火で熱し、煮立たせる。カブがやわらかくなるまで弱火で5分煮る ③カブの

葉、おろしたカブを加え、1分程度煮る。

★磯香あえ

【材料】キャベツ140g、小松菜60g、焼きもみのり2g、かつお節1.5g、濃口しょうゆ小さじ1½、砂糖小さじ½

【作り方】①キャベツは短冊、小松菜は2cmに切る ②キャベツ、小松菜を沸騰した湯に入れてゆでる ③ボウルに②の水を切って入れる ④調味料、焼きもみのり、かつお節を加えてまぜる。

★イチゴ

【材料】イチゴ3粒

（1人分 エネルギー833kcal、タンパク質32.5g、脂質30.2g、塩分1.9g）

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>