

早起き

早起きは
三文の徳!



早起き(朝の光)の効果

体内時計がリセットされます。
心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質
「セロトニン」の活動を高めます。
睡眠を促すホルモン“メラトニン”が合成され、よく眠ることができるようになります。

“セロトニン”

セロトニンは、脳で分泌されるホルモンの一つで、朝に分泌されます。不安を抑え、食欲や自立神経を活発にして、心身の健康を支える役割をしています。

“メラトニン”

メラトニンは、睡眠を促すホルモンです。メラトニンは、セロトニンを材料にして、日光を浴びてから15時間後に分泌されます。朝の光を浴びる時間が遅くなると、メラトニン分泌も遅くなり、遅寝につながります。



出典:「早寝早起き朝ごはんガイド」 早寝早起き朝ごはん全国協議会

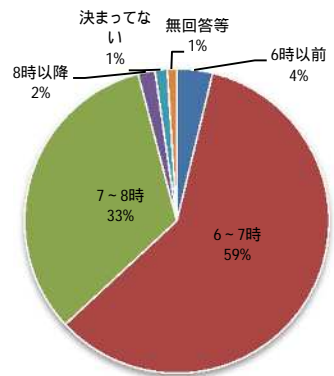
朝の光を浴びて、
今日も1日元気!



県東健康福祉センター管内の 幼児の起床時間

朝6～7時に起床している幼児が最も多く、59%でした。次に多かったのは7～8時で33%でした。わずかですが、起床時間が決まっていないお子さんもみられました。

出典：平成22年度「子どもと家族の食生活等実態調査」



早起きを続けるコツ

1 一定の時間に起きましょう

寝るのが遅くなってしまった時も一定の時間に起きることで、生活リズムの乱れを防ぐことができます。

2 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう

体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌がはじまります。まずは光を浴びましょう。

3 朝にやりたいことを用意して、夜は早めに寝ましょう

好きなおかずの朝ごはんをゆっくり食べる、本を読む、縄跳びを練習するなど、起きてやることを決めておきましょう。

とちぎごはん～夏のレシピ～

関東平野の北端に位置する栃木県は、言わずと知れた農業王国です。肥沃な大地、豊かな水資源のほか、日照にも恵まれた穏やかな気候でさまざまな農作物が育まれています。

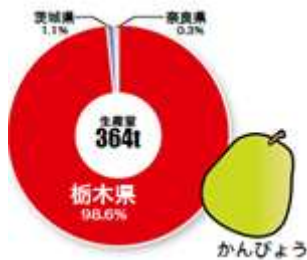
とちぎでとれた食材を使ったレシピをご紹介します。

食物繊維たっぷり！
野菜嫌いでも食べやすい！

かんぴょう入りドリア



かんぴょうの原材料になる夕顔は、7～8月が旬です。



出典「栃木まるごと食図鑑」
(一社)とちぎ農産物マーケティング協会

<材料(2人分)>

(チキンライス)
鶏もも肉……………100g
ごはん……………茶碗2杯分
ケチャップ……………適量
塩・こしょう……………適量
油……………適量
(ホワイトソース)
バター……………30g
薄力粉……………大さじ3
牛乳……………400cc
顆粒コンソメ……………小さじ1

(具)

玉ねぎ……………中1/2個
マッシュルーム……………1/2パック
かんぴょう(干)…5g
サラダ油……………適量
とろけるチーズ……………適量

かんぴょうの戻し方

かんぴょうを塩でもんでから水洗いする。
やわらかくなるまで茹でる。
食べやすい大きさに切る。
戻したかんぴょうはよく水気をふきとり、密封容器に入れれば冷凍できます。

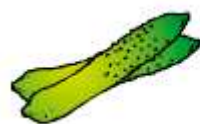
<作り方>

1. 鶏もも肉を一口大に切り、油をひいたフライパンで炒める。
2. 鶏肉に火が通ったら、ごはんを加え、ケチャップ・塩・こしょうで味付けする。
3. 玉ねぎは1cm角、マッシュルームは薄切り、かんぴょうは1～2cmに切り、油をひいたフライパンで炒める。
4. (ホワイトソース) 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え手早く混ぜる。
5. 牛乳を数回に分けて入れて混ぜ、最後にコンソメを加える。
6. グラタン皿に、バターを塗り、チキンライス 具 ホワイトソース とろけるチーズの順に入れる。
7. オーブンで焼く。

かぼちゃときゅうりのサラダ

<材料(2人分)>

かぼちゃ……………100g
きゅうり……………50g
玉ねぎ……………30g
マヨネーズ……………大さじ1・1/2
こしょう……………少々



きゅうり
13位
全国/586,600t
栃木/14,100t
(24%)

出典「栃木まるごと食図鑑」
(一社)とちぎ農産物マーケティング協会



<作り方>

1. かぼちゃは種とわたを取り、4～5mm厚さのくし形に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
2. きゅうりは薄切りにして塩少々をふる。
3. 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
4. 1と水を絞ったきゅうり、玉ねぎをマヨネーズで和え、こしょうで味を整える。