



からだには、体内時計があります。体内時計は、活動に合わせて、体温やホルモンなどを調節し、元気に生活ができるように働いています。

1日は24時間ですが、体内時計は、30分長くなっています。この時間の違いを直すためには、毎朝リセットしてから、1日をスタートする必要があります。

脳にある時計は、朝の光をあびて「朝になった」とわかるとリセットされて、すすみ始めます。体の時計は、朝ごはんを食べることによって、うごき始めます。

朝の習慣を見直して、2つの体内時計と生活リズムを整えましょう。

朝に食べるとよい栄養

ブドウ糖+たんぱく質

ブドウ糖とたんぱく質は、朝に食べると体で効率よく利用されます。

ブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれ、脳のエネルギーになり、

たんぱく質は、肉や魚、卵などに多く含まれ、筋肉になります。

水溶性食物繊維+乳酸菌

水溶性食物繊維は、腸内細菌の善玉菌のえさになり、とくに朝に、乳酸菌や

ビフィズス菌を食べると良い菌が増えて、腸内環境の改善に効果があります。



【芋煮汁】

材料(4人分)

牛肉	80g
里芋	120g(中2個)
こんにゃく	40g(1/6枚)
太ネギ	20g(1/4本)
だし汁	3カップ
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/5

作り方

- ①里芋は皮をむいて、食べやすい大きさに切り、塩でもんで水洗いし、ぬめりをとる。
- ②牛肉、こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
- ③太ネギは、5mm幅くらいで小口切りにする。
- ④鍋にだし汁、里芋、こんにゃくを入れて火にかけ、里芋に火が通るまで10分程度煮る。
- ⑤牛肉を加え、あくをとり、醤油を加え、塩で味を調える。
- ⑥最後に太ネギを加えて、ひと煮立ちさせる。

夕食のおかずとしてたくさん作って、朝食のおかずにしてもいいですね。

