

食事で生活リズムを整える

寝る・起きる・食べる・働くなど、その人に応じた生活の要素が規則的に繰り返してつくられる日々のリズムを“生活リズム”といいます。精神的にも身体的にも健康な生活を送る上でこの生活リズムを“整える”ことが大切です。特に1日3回の食事は、生活リズムに大きく関わります。日々の生活を見直してみましょう。

生活リズムが崩れると??

- 寝つき・目覚めが悪い
- やる気や集中力がない
- 食欲がない
- 気分が落ち込む
- 生活習慣病
- 肌荒れ などの症状がみられる。

⚠️ 生活リズムが崩れる原因

- 寝る時間・起きる時間が決まっていない
- 休日に寝だめをする
- 食事の時間が決まっていない、食べない
- 寝る前にスマホなどの電子機器を見る時間が長い
- 仕事が不規則
- 体を動かしたり、活動する時間が短い などが原因

ついやって
いませんか?

食事で生活リズムを整えるために注意したいこと

★ 3食きちんと食べる

毎日朝・昼・夕時間を決めて規則正しく食べることでリズムがつくれます。特に、朝ごはんは脳や身体を目覚めさせる役割があるので、しっかりと食べましょう。

★ 食事の時間を決める

食事の時間が決まらないと、入浴や就寝など他の生活リズムも乱れがちになります。

★ 腹8分目をこころがける

食べ過ぎは、次の食事にも影響が出ます。決まった時間にお腹が空くリズムをつくりましょう。また空腹を感じて食べ始められるよう、身体を動かしましょう。

★ バランスの良い食事をこころがける

よい食生活の基本です。1食に、主食・主菜・副菜を揃えましょう。

★ 旬の食材を活用する

季節感を感じて、楽しんで食べることも大切です。季節の変わり目は生活リズムが崩れやすいので、注意しましょう。

★ 野菜をたっぷり取る

体内時計を整えるはたらきがあるホルモンの生成に関わる栄養素を、豊富に含んでいます。バランスの良い食事をとるためにも欠かせません。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。
料理は苦手という方も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください。
健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

3月は「自殺対策強化月間」です

ひとりで悩まず相談を

～ あなたの思いを聞かせてください ～



検索 伊勢市ホム-ジ ころの健康づくり

相談窓口、ころの健康やケアに関する情報等を掲載しています。



検索 まもろうよ ころ

厚生労働省
電話・SNS 相談につながります。



伊勢市健康課(中央保健センター)
TEL:0596-27-2435 FAX:0596-21-0683

【バックナンバーはこちら】

バランスのとれたレシピと、健康に役立つ食生活のポイントを毎月紹介



検索 低カロリー・バランス食 伊勢市

家庭でつくってみよう！旬の野菜たっぷりメニュー

揚げない スコッフメンチカツ

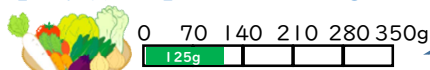


塩分
1.4
g

【栄養価】1人分

エネルギー272kcal/たんぱく質 18.5g/脂質 15.2g/炭水化物 19.7g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/3

【材料】2人分

木綿豆腐	100g	A	ケチャップ	大さじ1
鶏ひき肉	50g		ウスターソース	大さじ1
豚ひき肉	50g		塩	ふたつまみ
キャベツ	150g		こしょう	少々
たまねぎ	100g		パン粉	20g
卵	1個		オリーブ油	小さじ1

【作り方】

- ① キャベツは粗みじん切り、たまねぎはみじん切りにする。耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱し、水気を切って粗熱をとる。
- ② 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱して水切りをする。
- ③ フライパンにパン粉を入れ、オリーブ油を回しかけ、うすいきつね色になるまで炒める。
- ④ ボウルに①と豆腐、ひき肉2種類、卵、Aを入れてこね合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、表面を平らにならし③をかける。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで、20分焼く。
※途中焦げそうな場合は、アルミホイルをかける。

揚げないので油を使わない分ヘルシーで、簡単に作れて、片付けもラク！さらに、野菜もたっぷりとれるので、主菜と副菜を兼ねたメニューです。

アスパラのミモザサラダ

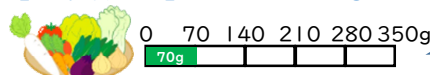


塩分
0.3
g

【栄養価】1人分

エネルギー66kcal/たんぱく質 4.9g/脂質 3.6g/炭水化物 5.4g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/5

【材料】2人分

アスパラガス	160g
ミニトマト	8個
卵	2個
ケチャップ	大さじ1
A マヨネーズ(低カロリー ^o)	大さじ1
無脂肪ヨーグルト	大さじ2

【作り方】

- ① アスパラガスは5cmの長さに、ミニトマトは4等分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、アスパラガスを茹でる。
- ③ 卵を沸騰したお湯に入れて、12分ほど茹でる。水で冷やして殻をむき、白身と黄身を分け、それぞれみじん切りにする。
- ④ 器にアスパラガスとミニトマトを盛り、白身→黄身の順で上に卵を散らす。合わせたAをかける。

春が旬のアスパラを使い、春らしい彩りです。アスパラは、キャベツやブロッコリーなど色々な野菜に応用できます。

⚠️野菜 足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435