



# 夜食や、朝食の欠食が



## よくない理由 食育～38～

夜遅い食事はエネルギーを十分に消費されないまま就寝するため、エネルギーが余ってしまいます。夜は副交感神経の働きが強まり、体が翌日のエネルギーを貯えようとしているので、中性脂肪の合成が体内で活発になり、余ったエネルギーは体脂肪になります。食事が不規則な(夜遅く食べる)人が太りやすいのはそのためです。

さらに、胃の中に未消化の食べ物が残ると胃もたれを起こし、朝食がとれなくなる恐れも増えます。朝食抜きは、日中の活動の元となるエネルギーが不足し、脳も活性化されないため、仕事や勉強の能率が落ちることになります。

旬野菜を使った  
簡単ヘルシーメニュー



- \*牛肉のエリンギ巻き
- \*ポテトサラダ
- \*白菜とベーコンのスープ煮
- \*「ぶどう」2枚 (30g)



「ぶどう」には、自家製粉した北海道産**全粒粉**が50%含まれています。全粒粉は、小麦を丸ごと粉にしたものでご飯でいえば、玄米にあたり、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などが豊富です。また、**レーズン**の果皮には抗酸化作用のあるポリフェノール(アントシアニン)が含まれ、その他ビタミン、ミネラルの宝庫です。

＝牛肉のエリンギ巻き＝



3品+「ぶどう」(2枚)  
合計 505kcal  
野菜量 215g  
(1日 350gが目安)

<材料 4人分>

- 牛赤身肉.....240g(8枚)
- 塩こしょう.....少々
- エリンギ.....4本
- 大葉.....3枚
- 大根おろし.....120g
- おろし生姜.....小1/2
- レモン汁.....小2
- オリーブ油.....小1
- 醤油.....大1/2
- みりん.....大1
- ベビーリーフ.....1袋
- 粉チーズ.....少々
- オリーブ油.....適量

<作り方>

- ① 牛肉は2枚並べて広げ、塩こしょうをふる。エリンギは縦4~6つにさいて牛肉で巻く。
- ② 大葉はみじん切りにし、大根おろしは汁気をきって、おろし土生姜、レモン汁、塩少々を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ベビーリーフは洗って水気をきって、粉チーズ、オリーブ油とあえる。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して①を入れ、転がしながら焼き、醤油、みりんをからめる。
- ⑤ お皿に2~3つに切った肉巻き、③を盛り②を添えたら、出来上がりです。

＝白菜とベーコンのスープ煮＝



鍋に水とコンソメスープの素を入れて煮立て、白菜、ベーコンを入れ、塩こしょうで味をととのえて、グリーンピースを散らしたら出来上がりです。



～豆知識～

牛肉の赤身部分には鉄分や亜鉛などのミネラルを含んでいます。特に牛肉に含まれる鉄分は吸収率の高い動物性の鉄分「ヘム鉄」と呼ばれる鉄分で植物等から得られる「非ヘム鉄」と比較して、4倍以上の吸収率を誇ります。ただし、牛肉には脂質も多く含まれているので、脂質の吸収を抑えるために、食物繊維を多く含む食品と一緒に食べてコレステロールの上昇を防ぎましょう。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)