



# 体内時計のリズム



生活のリズムは1日25時間、これを「体内時計」の働きによって1日24時間周期に調整しています。この体内時計のリズムが神経、内分泌、代謝の働きを調整し、体内の恒常性を保っているのです。

1日3食の食習慣が庶民に定着したのは明治時代以降ですが、この習慣は人間の生体のリズムと合っていました。決まった時間に食事をとっていると身体がそれを記憶し、予定の時刻になると消化酵素などを分泌して準備しているため、栄養素を効率よく吸収することができます。ところがこのリズムが乱れると、栄養の吸収効率が低下するだけでなく、神経系や内分泌系など、体内の環境も乱れてしまいます。

## 旬の食材を使った

### ヘルシーメニュー例



\*焼きサンマの

トマトソース

\*リンゴのサラダ

\*チキンブロス(鶏のスープ)

\*「ぶどう」2枚 (30g)

## 「ぶどう」



「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、普通的小麦粉に比べて、食物繊維やビタミンが豊富です。また、栄養価の高い干しブドウがたっぷり入った「ぶどう」は手軽に食べられて、忙しい朝には最適のパンです。

## =焼きサンマの

### トマトソース=

### 材料4人分

### 作り方



3品+「ぶどう」2枚

合計 596kcal

野菜量 270g

(1日350gが目安)

サンマ.....4尾  
塩.....適量  
こしょう.....適量  
オリーブ油.....適量  
ブロッコリー.....1/3株  
バジルの葉(せん切).....4枚  
＜トマトソース＞  
トマトの水煮.....1缶  
玉ねぎ.....1/2個  
しめじ.....1パック  
にんにく.....1片  
固形ブイヨン.....1個  
塩.....少々  
こしょう.....少々  
オリーブ油.....大2

- ① サンマはよく洗って水気をふき、両面に塩、こしょうをふってオリーブ油をかける。
- ② ブロッコリーは小房に分けて色よく塩ゆでにし、水気をきる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを切り落とし粗いみじん切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ④ ＜トマトソース＞を作る。鍋にオリーブ油、にんにくを入れ中火にかける。香りが立ってきたら、玉ねぎ、しめじを加え炒める。水煮トマト、ブイヨンを加えて弱火にし時々混ぜながら煮て塩こしょうで味をととのえ、バジルの葉を混ぜる。
- ⑤ グリルを熱して①のサンマを並べ、強火で香ばしく焼く。
- ⑥ お皿に④のトマトソースを敷き、⑤のサンマを斜め半分に切って盛りつけ、②のブロッコリーを添える。

## =チキンブロス=



鶏肉、セロリ、人参、かぶ、キャベツを一口大のさいの目に切る。鍋にブイヨンを入れ、鶏肉、野菜の順に加え、洗ったお米を軽く一掴み入れ煮る。火が通ったら塩こしょうで味をととのえる。

## ～豆知識～

サンマには必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のたんぱく質(肉類に比べて消化されやすい)や貧血効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。頭の良くなるといわれているDHAも豊富です。

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)