



朝夕涼しくなり、少しずつ秋らしさが感じられる季節になりました。また、夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守りましょう。

### 朝ごはんを食べる

起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べてエネルギーを補給すると、体温が上がって血流がよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

### 朝の光を浴びる

早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムが整います。

主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）をそろえましょう。

#### 主菜



体をつくります。体温を上昇させ、活動モードにします。

#### 副菜・デザート



体の調子を整えます。排便をうながします。

#### 主食



脳と体のエネルギー源になり、集中力が高まります。

#### 汁物・飲み物



水分を補給します。足りない栄養素を補います。

### くずれていませんか？ 生活リズム

- 早起きをして朝の光を浴びている
- 朝は決まった時間に起きている
- 朝食をバランスよく食べている
- 毎日排便がある
- 3食決まった時間に食事をしている
- 元気に運動している
- 夕食以降は間食をしていない
- 早く寝るよう心がけている

チェックがつかない項目を見直して、体調をくずさないように気をつけてください。



## さばのごまみそ焼き

#### \*材料\* 【4人分】

- ・さば 切り身 4切
- ・しょうが 少々
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・白すりごま 小さじ1

#### \*作り方\*

- ①しょうがはすりおろす。
- ②ポリ袋に①のしょうがと調味料を入れて混ぜ合わせ、さばを20分ほど漬けこむ。
- ③魚焼きグリルなどでこんがり焼く。

※こげやすいので、注意しましょう。  
豚肉や鶏肉で作るのもおすすめです！

ビタミンEを含むごまと発酵食品のみそを使って免疫力をアップ！

