

Healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会
2018年1月18日 第9号

12月22日(金)に和歌山市保健所から管理栄養士の金谷裕代先生をお招きして、「理想の朝食」をテーマに健康セミナーを開催しました。その内容についてお知らせします。

朝ごはんはなぜ大切？

朝ごはんを食べないと血糖(血液中のブドウ糖の量)が少なくなり脳がエネルギー不足の状態になるため、思考力や活力が低下したり、脳の食欲中枢が刺激されることで不安感を招いてイライラしやすくなります。

知って得する 『早寝早起き朝ごはん』知識クイズ

Q1

朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い

Q2

朝食を抜くとやせられる

朝食を抜くと体温が上がりきれず、
物事に集中できなくなります。

答え

<金谷先生の講演より>

Q1 ◎朝型の方のほうが勉強やスポーツの成績がいいという研究報告があります

Q2 ×朝食を抜くとやせにくい体になる



【健康セミナーでの調理実習のレシピを紹介します】

小松菜と薄揚げの簡単煮

材料(4人分) ・小松菜一袋(200g) ・薄揚げ 36g
・水 300ml ・めんつゆ大2 (4倍濃縮)

作り方①小松菜・・・根元を切り落とす。4cm長さに切る。
薄揚げ・・・熱湯でさっと煮て、油抜きし、短冊切り。
②鍋に水とめんつゆを入れて、薄揚げ、小松菜の茎を加え
中火で煮、最後に小松菜の葉の部分を加えて煮る。

：以下は参加した人の感想です

朝ごはんを食べないと、頭も
体もあまり働かないとわか
ったので、しっかり食べよう
と思いました。(2年男子)

難しいのかなと思ったが、本当に簡
単にできてすごいと思った。将来に
役立てられたらいいなと思った。
(2年男子)

「理想の朝ごはん」メニュー

★鮭のホイル蒸し
★小松菜と薄揚げの簡単煮
★豆腐とわかめの味噌汁
★リンゴとバナナのフルーツヨーグルト
★おにぎり ★有田みかん



朝ごはんのメニューを少し多くしたり、
具をふやすことによって、栄養が大幅に
ふえるのは、とても健康に良いことだと思
った。(1年女子)

普段、母親に料理は作って
もらっているので、少しは
手伝おうと思いました。

(1年男子)