

1日のスタートは朝ごはんから!

# 早くて簡単朝食レシピ!知っておきたい 4群点数法

御代田町でも肥満、糖尿病、脂質異常症などの他の生活習慣病を併せ持つ「メタボ型」高血圧が増えています。「メタボ型」高血圧の予防のために、食事と運動に着目して取り組みをしてみませんか。朝食レシピの応募作品を紹介させていただきます。

楽々朝から元気に

レシピ提案:石塚優子様

## トマトと豆腐のおかずスープ

- 作り方**
- ① めんつゆ、酒、水を鍋に入れ沸騰したら豚肉とトマトを入れる。
  - ② 少し煮たら豆腐を入れ、水溶性片栗粉を入れる。
  - ③ 溶いた卵を静かに入れる。味を整えてでき上がり。

**材料**(4人分)※写真はひとり分です

- 豚肉 200g
- トマト 大1個
- 片栗粉 少々
- めんつゆ 100cc
- 豆腐 200g
- 卵 2個
- 酒 大さじ2
- 水 500cc

石塚様より

具はあまり小さく切らない方がいいです。ご飯にもパンにも合うスープです。我が家では、夏も冬も定番の朝食のメニューです。朝、忙しい中高生にもおすすめです。



写真提供:ヘルスメイト(食改みよた)

ひとり分の点数

※1点=80kcal

♠第1群	♥第2群		♣第3群	◆第4群
卵 1/2個	豚肉ロース50g	木綿豆腐50g	トマト50g	—
0.5点	1.7点	0.5点	50g/350g	一点

## 4群点数法のお勧め!! 第7弾

管理栄養士 佐々木

やまゆり9月号より4群点数法を紹介させていただきましたが、いかがでしたでしょうか。

今回で、『早くて簡単朝食レシピ!知っておきたい4群点数法』は最終回となります。最後に、運動について紹介します。健康であるためには、栄養と運動は切り離せません。両方そろって初めて体力が維持されます。若いときから運動の習慣をつけましょう。また、忙しい日常生活の中にも階段を使うなどちょっとした工夫で活動量は上げることができます。

### 身体活動で消費するエネルギー 体重80kgの方の場合

#### 生活活動



速歩  
10分 40kcal



普通歩行  
10分 25kcal



洗濯  
20分 40kcal



炊事  
20分 40kcal



自転車(軽い)  
60分 160kcal



階段昇降  
5分 35kcal

#### 運動



水泳  
10分 100kcal



ゴルフ  
60分 200kcal



自転車  
20分 80kcal



軽いジョギング  
30分 200kcal



テニス(シングルス)  
20分 160kcal



ランニング  
15分 140kcal

～体重1kg減量するには7000kcal必要です!～

栄養法や運動はさまざまなものが紹介されていますが、1番大切なことはバランスよく食べ、体を動かすことです。1種類の食品だけを食べて続けるダイエットや過度に食事を減らすダイエットは長続きしません。サプリメントなどにたよる前に食事と運動、できることから健康を意識していきましょう。

※疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください。

参考文献:「標準的な健診・保健指導に関するプログラム(確定版)」厚生労働省

『何をどれだけ食べた方がいいの』【5訂増補食品80種加減ガイドブック】香川芳子(監修)女子栄養大出版部

問い合わせ先

〒389-0207 御代田町大字馬瀬口1860-17  
保健福祉課健康推進係 電話 (32)2554 FAX (31)2511

# こころのやすらぎ



心理相談員  
佐藤佳子

寒さをまだ感じる日々ですが、日は少しずつ延びていて気持ち(心)が軽くなるような思いです。

春に咲く花も今年はいつごろ咲くのでしょうか。

小学校に、花壇があります。南小の花壇は保健室と相談室の南側にあります。

子どもたちが、担当の先生と手入れをしている花壇です。暖かくなると花が咲きますが、今年ほどの花が最初に見られるのでしょうか。

また、小学校の敷地には梅の木や桜の木がたくさんあります。この木々の花も毎年きれいに咲いていますので、今年も子どもたちとお花見ができることを楽しみにしています。



## ご卒業

### おめでとうございます

一月になり始業式を迎え三学期が始まったばかりと思っ  
ていましたが、卒業式まで残りわずかとなりました。

卒業をされる児童生徒の保護者の皆さま

「おめでとう」ございます。

日々子どもたちと、過ごしている時は、無我夢中で一日を過ごし「よくできたね。もう少しだね。」などと言ってその日は終わってしまいます。

しかし、卒業式という大きな節目の時期になって卒業式を迎えることになると、一年間携わったことが思い出され  
ます。

毎日過ごしている中でのことや目の前のことには、なか

なか気づかないことがあるのですが、大きな節目の時などは、子どもたちの成長している姿が今まで以上に分かりま  
す。

時間に追われている時は見ることができていないのかもしれない  
しれません。時間の余裕がある分、子どものところを見る  
ことができるのでしよう。

成長した子どもたちを見ると、かけがえの無い、大きな財産だと感じ心が熱くなります。

保護者の方々もお子さんの成長を感じていることと思  
います。

これからも、子どもたちの成長を見ていきたいと思  
います。



## 旅立ちの季節

この時期は卒業もあって多くの方との別れがあります。

「別れ」と言う言葉は悲しいものですが、この時期の「別れ」はお互いが、それぞれの歩く道に向かって出発をしていくことだと思えます。

友だちと別れなければなら  
ない人もいますね。

また、親元を離れて、生活をする人もいることでは  
す。

その親の気持ちとしては、子どもが自立をすることで嬉しい気持ちもあつたり、その反面「きちんと生活ができるのか」などと心配になったり、昨日まで一緒に居た家族が居ないと、寂しくなつたりする思いがあるのではないでし  
うか。

また、旅立ちをする側も新しい環境になることで、心配や不安もあることでは  
す。

お互いが、この思いを募らせながら「旅立ち」を迎える。このことよつて、お互い  
が新しいスタート地点に立つて、お互い新しい自分になるためでもあるのではないかと  
思います。

子どもたちの卒業式と同じように、自分だけの何かに頑張った卒業証書を渡してみませんか。

### 心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩み  
の相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽ににご相談ください。

### 相談日・相談時間

相談日：水曜日

相談時間：

午後2時～5時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、

午後2時～4時30分の間

にお電話ください。

予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学

習係(32)2770または

(32)9100へかけてい

ただき、心理相談室内線

117番へ繋ぐようお願い

ください。