

朝ごはんは心と体を大切に

9月は健康増進普及月間です。心と体の健康のために、無理せず朝ごはんを食べる習慣を作りませんか？
☎ 地域支えあい課(☎568-7729、☎568-7790)

ここがすごい!朝ごはんの秘密

朝ごはんを食べることで、脳に必要なエネルギーが補給され、集中力がアップします。一方、朝ごはんを抜くと、体が脂肪を蓄えようと、生活習慣病にもつながります。イライラしたり、体がだるくなったりと、不調の原因にもなります。

毎日を生き生き元気に過ごすため、まずは朝ごはんから始めましょう。

私たちは、すこやか食生活推進リーダーです!



東区すこやか食生活推進リーダーの皆さん

すこやか食生活推進リーダーとは、市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」の「栄養・食生活」分野や「広島市食育推進計画」を推進するため、各ライフステージや地域に応じた教室、栄養相談などを各区で行う、栄養士・管理栄養士の団体です。また、効果的な指導方法の検討や媒体・レシピの作成などにも取り組んでいます

「朝ごはん」できることからステップアップ

ステップ1 何も食べていない人は… まずは1品!

時間がない・食欲がないという人は、おにぎりや食パンなどの食べやすいものからスタート!



ステップ2 何かしら食べる習慣はある人は… 食品数を増やそう!

いつもの朝ごはんに「もう一品」プラス!お惣菜や作り置きを活用してもOK



ステップ3 さらにレベルアップしたい人は… 組み合わせを意識しよう!

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスが整った食事に!



がんばらない!朝ごはんレシピ

【分量は1人前・電子レンジは500Wが目安】

●カレートースト (エネルギー:246kcal)



＊材料
・食パン:1枚
・レトルトカレー:大さじ2
・キャベツ:1枚(50g)
・スライスチーズ:1枚

① 食パンにカレーをぬる
② 千切りしたキャベツ・スライスチーズをのせてオーブントースターで焼く

＼レシピのポイント／

レトルトカレーの代わりに、前日の夕食の残り(ミートソースやシチューなど)をのせてもおいしいです。



東区すこやか食生活推進リーダー
むらたゆみ 村田由美さん

●たぬき豆腐丼 (エネルギー:321kcal)



＊材料
・豆腐:150g
・めんつゆ(2倍濃縮)、水:各大さじ1
・天かす:大さじ2
・ごはん:1杯
・刻みのり:適量

① 器にAを入れる
② 電子レンジで1分30秒加熱し、天かすを加え混ぜる
③ ごはんのにのせ、刻みのりを飾る
※ねぎ・大葉・しょうがなどの薬味を加えてもOK

＼レシピのポイント／

めんつゆが染みた天かすが絶品です!たんぱく質やエネルギーを手軽に補給でき、食欲がない日にお勧めです。



東区すこやか食生活推進リーダー
みはらやすこ 三原靖子さん

●オートミールのお茶漬け (エネルギー:117kcal)



＊材料
・オートミール:30g
・水:200ml
・醤油:小さじ1/2
・梅干し(ちぎる):1個
・とろろ昆布、カイワレ:適量

① 器にAを入れ混ぜ、ラップをし、電子レンジで2分30秒程度加熱する
② Bをのせる

＼レシピのポイント／

ごはんを炊き忘れても、オートミールがあれば大丈夫!食物繊維をたくさん摂ることができます。



東区すこやか食生活推進リーダー
たやまひとみ 田山仁美さん

二葉の里歴史の散歩道-歴史の面影を訪ねて

「二葉の里歴史の散歩道」は、牛田新町の不動院から矢賀新町の矢賀一里塚跡までの間に点在する神社・仏閣や史跡などの文化遺産を結んだ散歩道です。

☎ 地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

ふたばの日ガイド

毎月28日、二葉の里歴史の散歩道ボランティアガイドの会が案内します(予約不要)。当日9:50までにJR広島駅新幹線口エキキタテラスへお越しください。(所要時間2時間半程度)

※気象警報、熱中症警戒アラート発表時は中止

広島東照宮

二葉の里二丁目1-18

〔東照宮入口バス停留所から 徒歩5分〕
〔JR広島駅(新幹線口)から 徒歩8分〕

慶安元年(1648年)、当時の浅野2代藩主光晟により造営された「徳川家康公」を祀る神社で、江戸時代初期の建築様式で造られ、極彩色や漆塗を建物全体に施した華麗な社殿や、唐門・翼廊、手水舎、本地堂、御供所を有していました。しかし、原爆により主要社殿が焼失し、昭和40年(1965年)に再建されました。焼失を免れた唐門・翼廊、手水舎、本地堂、御供所は市の重要文化財に指定され、昭和54年(1979年)から順次、解体修理が行われ、ほぼ創建当時の姿となっています。

