

# 健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 173

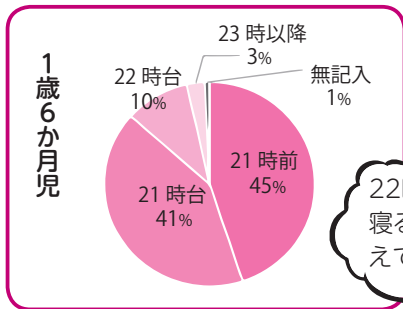
問 保健センター (☎23-8877)

テーマ  
みんなで  
目指そう  
健康長寿

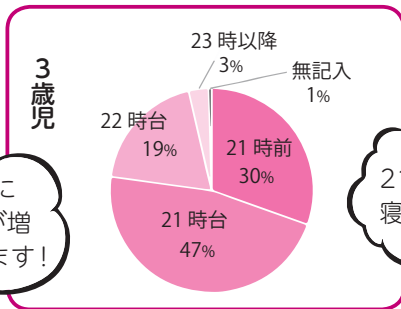


## 子どもの休養・睡眠について

お父さんは毎日何時に寝ていますか? 早く寝ることが良いとはよく聞きますが、なぜ良いのでしょうか。



22時台に寝る子が増えています!



21時までに寝ましょう!

健康診査アンケート(29年4月~30年1月)より



- ①骨や筋肉の成長、脳の発達を促す成長ホルモンは、睡眠中の22時~24時の間に最も分泌されます。
- ②早く寝て早く起きることで、午前中から元気に体を動かして遊ぶことができます。
- ③学んだことを知識として身につけるためには、夜にしっかり脳を休ませる必要があります。
- ④家族も1日の予定が立てやすくなり、自分の時間ができます。

## 料理は愛♥~おいしく・楽しく・バランスよく~

### 今月一品「おからのミルクスープ煮」

豆腐を作るとき、豆乳を搾った後に残るのがおからです。豆腐や豆乳の製造過程で年間数十万トンのおからができますが、廃棄されることが多い食材です。しかし、おからには腸内環境を整えたり、コレステロールの吸収を抑制する食物繊維が多く含まれます。今月一品でおからを使った料理に挑戦してみませんか?



#### 材料2人分

ツナ缶(油漬け)	20g
干しシイタケ	4g
ニンジン	10g
ネギ	10g
ツナ缶の絞り汁	小さじ2
おから(生)	50g
シイタケの戻し汁	75g
しょうゆ	6g
A 砂糖	3g
塩	1g
牛乳	105g

#### 作り方

- ① ツナ缶は汁気を絞り、具材と分けておく。
- ② 干しシイタケは水で戻して石づきを除き、薄切りにする(戻し汁はとっておく)。
- ③ ニンジン(長さ3cmの短冊切り)、ネギは小口切りにする。
- ④ 鍋にツナ缶の絞り汁を入れて熱し、②のシイタケと③のニンジンを入れて炒める。しんなりしたらおからを加え、ほぐし炒める。
- ⑤ ④に①の具材と③のネギを加え、軽く炒め合わせ、シイタケの戻し汁とAを加えて煮る。
- ⑥ ⑤の具材が柔らかくなったら牛乳を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 111kcal	たんぱく質 6.0g	脂質 5.6g	塩分 1.1g
------------------	---------------	------------	------------

#### ポイント

お好みでとろみをつけてもおいしいです。