



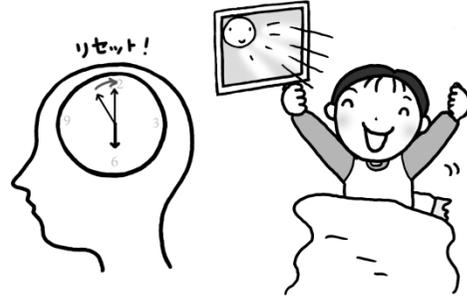
朝夕涼しくなり、秋らしさがこかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋。運動に勉強に元気に取り組むのに格好の季節です。ただし夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

## 思いっきり活動するために大切な朝の時間

1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

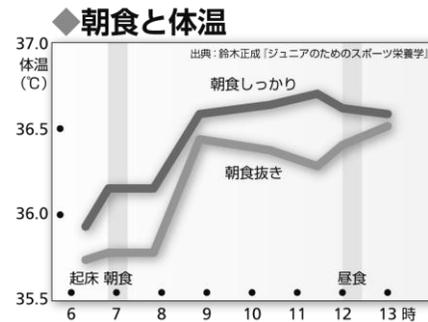
### 朝の光と体内時計

朝、目覚め、夜、眠くなるように、私たちの体はあるリズムに従って動いています。このリズムをコントロールするのが、「体内時計」といいます。体内時計は朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかりと浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



### 朝ごはん和体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上がっても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。



### 朝ごはん和脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。とくに脳は、重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんをしっかり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。



## 目によい食べ物

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。



しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をする事です。また日頃から本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。ゲームは、近距離で使用し目に刺激が強すぎるため1日にする時間を決め守りましょう。

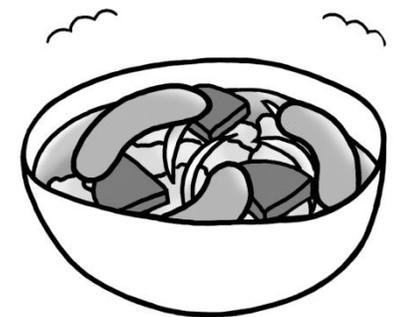
10月9日ポトフのアレンジです。作ってみませんか

### 材料 1人分

- ウインナー ……………3本
- キャベツ ……1枚 (ざく切り)
- たまねぎ ……中玉 1/6個 (薄くスライスし、さらに半分に切る)
- にんじん ……中を1cmほど (いちょう切り)
- コンソメ ……………1個
- 塩・こしょう ……好みで
- 水 ……………200ml

### 簡単朝食メニュー なんでも野菜たっぷりスープ

手早く短時間ででき、朝ごはんの内容も充実します。野菜は有り合わせのものでよく、火が通りやすいように細かく切って使います。味付けはコンソメ味のほか、ケチャップやカレー味にしても楽しめます。ポトフはじゃがいもを入れます。



- ①材料を食べやすく、火の通りがよい大きさに切る。
- ②水をなべに入れ、煮立ったら野菜を入れる。
- ③ウインナーを加える。
- ④味を見て、塩・こしょうで味を調える。