



朝の空気を吸い込んで、心を体をスッキリ整える。

大型連休も明け、なんとなく体調がすぐれない…そんなときは、朝の時間を使って生活のリズムを整えてみませんか？1日の始まり＝朝をどう過ごすかは、生活の質に大きく影響するといわれていますが、おすすめしたいのが、市内の緑豊かなコースを活用した“朝ウォーキング”。体に嬉しい効果がたくさんあるんです。健康運動指導士の青木孝至さんによると、リズムよく歩くことでセロトニンの分泌量が増えて気分が安定し、また脳への血流が促進されることで学習能力や集中力がアップ！仕事や家事などの作業パフォーマンスも向上するそうです。朝日を浴びて体内時計がリセットされることで、夜に質の良い睡眠がとれるという効果も。ストレッチなどで体をほぐし、コップ一杯の水・白湯を飲んでから歩くのがベスト。暑くなったら適宜マスクを外して休む、こまめに水分補給するなど、熱中症対策も忘れずに。また、朝は血圧が急激に上がりやすいので、血圧が高い人は朝のウォーキングは控えたほうが良いそうです。

いつもより、ほんの少し早起きして
まちの「心地いい」を
見つけに行こう。

谷口智則さんの
サンタにも
出会えるよ



活用しよう！ なわてくマップ

市民から募集した健康寿命延伸推進員が、実際に歩いて作ったウォーキングマップ。忍ヶ丘駅周辺の初級・中級コースのものを市ホームページなどで配布中。今後、四條畷駅周辺・田原地域のマップも作成予定です！



マップはこちら



新緑を眺めているだけで
気持ちスッキリ！



岡部川沿いでみつけた木のトンネル（JR学研都市線と交差するあたり）。住宅街にこんな癒しスポットが。



市内を歩いていると、花をたくさん見かけます。カメラを構えたら蝶にも遭遇！朝は鳥の声も聞こえます。



チョロチョロと涼しげな水の音に癒される清滝川。こちらも国道163号から脇道に入って3分程のところ。



時間がある日は、少し頑張って階段をのぼるのも◎（写真は忍陵神社）。まちを見下ろせる木陰でひと休み。

まずは、気軽に
トライ！

めざめスッキリ 1分ストレッチ

寝ている間に硬くなった筋肉をほぐし、脳や全身への血流を促すことで、1日のスタートがスムーズに。「天気がいマイチ」「ウォーキングは面倒」そんな時も、布団の上で体を動かしてスッキリ！

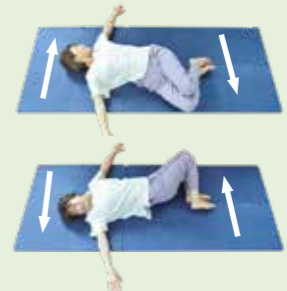
01 仰向けに寝たまま、両手を上げてグーンと背伸び。そのあと脱力。3回繰り返す。呼吸は止めない。



02 両手両足を上にあげ、脱力したままブラブラ揺らす。約10秒間。



03 両手を横に広げて膝を立てる。膝をそろえて右側に倒し、顔は左に向ける。反対（膝を左に倒し、顔は右）も行う。



交互に
10回。

04 体の後ろで両手を組み息を吸いながら肘を伸ばし胸を張る。息を吐きながら脱力する。3回繰り返す。



ほかにこんな
ストレッチも

2校時
ご送付



朝食・食育の情報は
こちらにも

起きるのが楽しくなる!



おうちモーニングで 栄養たっぷりチャージ!

体温を上げ、脳にエネルギーを補給し、便通を整える。朝ごはんも、毎日元気に過ごすために大切です。

今より栄養バランスのいい朝食を、と考えている人は、
なわてっこ考案の栄養たっぷり&簡単メニューで1日をはじめてみませんか?

レシピは、市立小学校
5・6年生が参加した
「朝食メニューコンテスト」
令和2年度の
受賞作品です。



6種の野菜で
身体もよろこぶ!

野菜たっぷり部門賞 カラフルピザ風トースト

■材料(2人分)

ブロッコリー 2房 キャベツ 1/2枚 ケチャップ 大さじ2
ミニトマト 4個 にんじん 1/4本 チーズ 25g
たまねぎ 1/4個 ツナ缶 1/2缶
ピーマン 半分 食パン(6枚切) 2枚

■作り方

- ①ブロッコリーをレンジで3分加熱して、細かくさく。ミニトマトを半分に切る。
- ②たまねぎをうす切り、ピーマンを細切り、キャベツを千切りにする。にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ③オリーブオイル(分量外)で、②をいためる。
- ④ツナ缶の油を切り、③と混ぜる。
- ⑤食パンにケチャップをぬり、①と④、チーズをのせて、トースターで3分焼く。

動画はこちら



スピード部門賞

簡単もりもりヘルシーどん

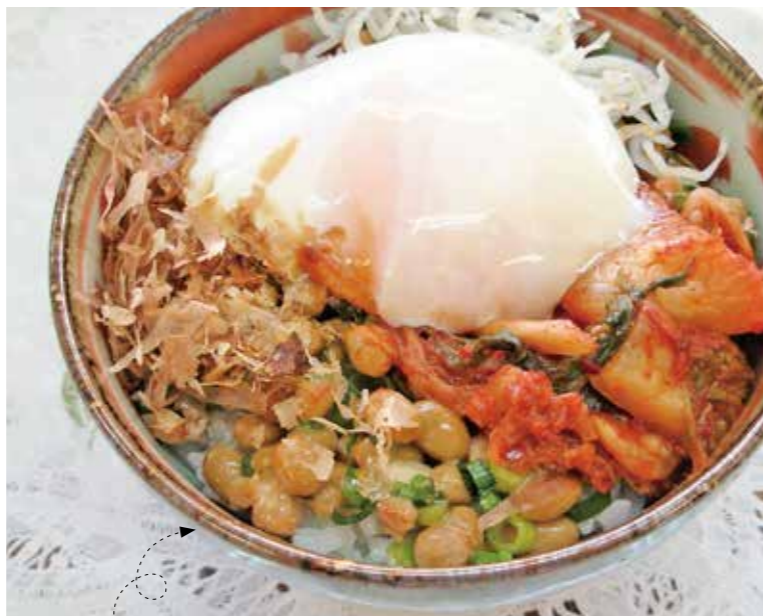
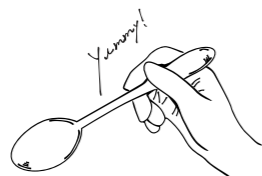


■材料(2人分)

ごはん 300g キムチ 60g ごま油 2g
納豆 100g しらす 14g かつお節 1g
ねぎ 10g 温泉たまご 90g

■作り方

- ①お皿にごはんをもる。
- ②納豆にねぎをまぜて、かける。
- ③キムチをかける。
- ④しらすをかける。
- ⑤温泉たまごをかける。
- ⑥ごま油をかける。
- ⑦最後にかつお節をかける。



のっけるだけで
とっても簡単

彩りにミニトマトや
ゆでたまごを添えても◎



バランス部門賞

栄養丼



■材料(2人分)

豚ひき肉 70g にんじん 10g みりん 大さじ1
たまねぎ 30g れんこん 20g 出汁 大さじ2
しょうが 少々 小松菜 50g しょうゆ 小さじ2
しめじ 50g 塩、ごま油 少々 ごはん 2杯分

■作り方

- ①野菜は全て細かく刻んでおく(みじん切りまたは1cm幅ぐらい)。
- ②豚ひき肉とたまねぎ、しょうが、ごま油を入れ、弱めの中火でいためる。お肉に火が通ってきたら、塩を加え、少しいためる。
- ③小松菜の葉以外の野菜を入れ、みりんと出汁を加える。
- ④水分が半分になったら、小松菜の葉を入れたためる。
- ⑤最後にしょうゆを入れて、少しこがしていたためら完成。たぎたてごはんにのせて、どんぶり風にして食べましょう。

アイデア部門賞、食べてみたいで賞

ポテトピザ



■材料(2人分)

トマト 1/4個 コーン 大さじ1ぐらい
ピーマン 1個 スライスチーズ 1枚
じゃがいも 4個(小さめ) 塩、こしょう 少し

■作り方

- ①トマトとピーマンは小さく切る。
- ②じゃがいもを厚さ1cmぐらいに切り、電子レンジで5分加熱。
- ③じゃがいもの上にケチャップ(分量外)をぬり、トマトとピーマン、コーンをのせる。
- ④スライスチーズを型抜きでぬく。じゃがいもの上のにのせる。
- ⑤塩、こしょうをふる。
- ⑥130度で10分オーブンで焼く。



じゃがいもの
生地が
野菜もたっぷり

栄養士 column

ごはん・パンなどの炭水化物はエネルギー源、肉・魚などのタンパク質は体を作り免疫向上にも不可欠です。タンパク質は、夜ぐっすり眠るための睡眠ホルモン(メラトニン)も作るため、朝とると生活リズムを整えやすくなります。肉・魚と緑黄色野菜と一緒に摂ると野菜の栄養が吸収されやすいので、組み合わせるのがおすすめ!今朝食をとっていない人は、パンやフルーツ、ヨーグルトなどそのまま食べられるものから始めましょう。

朝ごはん、
習慣にしよう!



保健センター 管理栄養士
椎原さん 向井さん