

## あらためて朝食の大切さを

管理栄養士 植田紀秀

「朝食を食べた方がいい」ということはほとんどの人が何となく理解しています。朝食を食べることで、まずは生活リズムが整います。朝食を食べないと、空腹感により集中力が低下し、学校の勉強や仕事にも悪影響が表れます。また、余計な間食が増えたり、1日に必要な野菜の量が充分に取れなかったり、昼食や夕食の食べ過ぎを招いて太りやすくなるなど、長期的な観点から見ても健康に悪い影響を与えることとなります。

朝食を食べる習慣は子どものころに決まるといふ研究もあります。「朝食を食べない」という回答が多い20歳代前半の独身男性に行った調査によると、小学生のころ「1日3食い

た」「毎日朝食を食べていた」人は、大人になっても朝食をとる頻度が高いという結果が出ました。子どものころの「規則正しい食事」が大人になつた時の健康的な食習慣に影響を及ぼしていることが示唆されています。

朝食の摂取は環境作りが重要になります。そのため、まずは「1日は朝食を食べるから始めるもの」と決めてしましましょう。特に子どものいる家庭では、大人が朝食を食べないのに子どもだけに食べなさいと言つても無理な話。大人は子どものお手本です。働いていて朝が忙しい親も、時間がある限りは一緒に朝食を食べるようにしましょう。朝食を毎日食べることが当たり前になれば、次は休日の朝食を家族みんな準備してみたいかがでしょうか。お母さんの負担が軽減されるだけではなく、1日の始まりを家族みんなで作るのはすごく楽しくなるかもしれません。



### Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

### 高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

#### 作り方

- 1 パプリカ、なすは乱切りにする。レモンはスライスを1枚取り、いちょう切りにし、残りは、汁を大さじ2分の1絞る。
- 2 鶏むね肉は繊維を切るようにひと口大のそぎ切りにし、Aをもみこむ。
- 3 170度の油でパプリカとなすを1分半程揚げ、油を180度に上げ、鶏むね肉を1分程揚げる。
- 4 フライパンにB（レモンスライスを除く）を合わせて火にかけ、とろみをつけ、鶏むね肉、野菜、いちょう切りのレモンを加えて和える。
- 5 器にレタスを敷き、4を盛り付ける。

高血圧とは、心臓から血液が全身に送り出される際に、血管（動脈）壁に異常に高い圧力がかかっている状態をいいます。その状態が長く続くと血管を痛め、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞など命の危険を伴う生活習慣病の誘因となります。減塩を心がけ、高血圧を予防しましょう。



### むね肉と野菜のレモンあん

1人分エネルギー：203kcal 塩分：0.6g

#### 材料（2人分）

- ▶鶏むね肉…120g ▶パプリカ（赤・黄）…各15g
- ▶なす…50g ▶揚げ油…適量 ▶レタス…15g（1枚）
- A ▶酒…大さじ1/2 ▶塩…小さじ1/6
- ▶こしょう…少々 ▶片栗粉…大さじ1/2
- B ▶レモン…1/4個（レモンスライス1枚、レモン汁大さじ1/2）
- ▶砂糖…小さじ1弱 ▶水…25cc ▶片栗粉…小さじ1/2

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
<b>無料税務相談 (予約制)</b>	9月20日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
<b>無料法律相談 (予約制)</b>	9月21日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) ☎・申込 9月1日(金)から、住民保険課戸籍 住民相談係(☎ 34-2087)へ。
<b>行政相談</b>	9月21日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201相談室	国の行政全般についての不満、 要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>人権相談</b>	9月21日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題に関する相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>中中和法律相談 センター (予約制)</b>	10月6日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝9月22日(金)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 /午前9時30分～午後5時/土・日曜日、 祝日を除く) ※中中和各地でも相談を実施しています。
<b>建築士による 住宅無料相談会 (予約制)</b>	10月11日(水) 午後1時30分 ～4時30分 (1人45分程度)	町役場2階 202相談室	耐震化やリフォームなどのお悩 み相談	☎・申込 10月6日(金)午後5時までに、観 光・まちづくり推進課まちづくり推進係(☎ 34-2085)へ。
<b>青少年悩みごと 相談(予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午 後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年に かかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午 後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者のための相 談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)</b>	9月27日(水) 午前10時～午 後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者、学級担任、 関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 9月20日(水)までに、青垣生涯学習 センター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
<b>生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)</b>	9月27日(水) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的にお困 りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセ ンター(☎ 0120-85-1225/午前9時～午 後5時/土・日曜日、祝日を除く) ☐ cysupportc@nara-shakyo.jp/
<b>心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)</b>	9月28日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩 みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118
<b>若者自立のため の無料相談 (予約制)</b>	9月28日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困 難な若者や、その家族のための 相談(厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合  
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

