

管理栄養士のおすすめレシピ

豚肉となすの
さっぱり炒め塩分
1.2g

【1食分の栄養価】 エネルギー 212kcal/たんぱく質13.9g/脂質12.2g/カルシウム17mg/鉄0.7mg/塩分1.2g

ここが
ポイント！

糖質を体内で燃やし、エネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」が豚肉には多く含まれています。酢やにんにく、青じその風味で美味しくさっぱりといただけるメニューです。

■材料（4人分）

豚こま切れ肉……………	240g
酒……………	大さじ1
めんつゆ……………	大さじ1
片栗粉……………	大さじ1
なす……………	2本（200g）
パプリカ（赤）……………	1/4個
パプリカ（黄）……………	1/4個
おろしにんにく…	小さじ1
酢……………	大さじ2
めんつゆ……………	大さじ3
ごま油……………	大さじ2
青じそ……………	2枚

■作り方

- ① なすはタテ半分に切り6～8等分のくし切りにする。パプリカは細切り、青じそはせん切りにする。
- ② ボウルにAを合わせ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えてもみ、10分程置く。
- ③ フライパンにごま油（大さじ1）をひき、なすを1～2分程炒めしんなりしたら、いったん取り出す。
- ④ フライパンにごま油（大さじ1）を加え、①の豚肉を入れて焼く。さらにパプリカを加え軽く炒め、②のなす・Bを加え、中火で手早く絡める。
- ⑤ 器に盛り、青じそを散らす。

「eGFR って何？ 検診で腎臓病早期発見」

腎機能の検査項目には尿蛋白、クレアチニン値、そしてeGFRがあります。クレアチニンは、体格による個人差が大きいことや障害の程度が分かりづらく、早期の腎障害を見つけにくい問題があります。eGFRは、今の腎臓の働きを表したもので、20歳では100%（正しくは100ml/分/1.73m²、加齢でも年0.5から1%低下）。eGFRが60未満、蛋白尿が見られる状態が3か月以上続くと慢性腎臓病と診断されています。eGFRの数値をしっかりと確認しましょう。



（医）もり医院
森 一弥 先生

広 告

子どもの発達の基盤となる「早寝・早起き・朝ごはん」。近年は、核家族や共働き家族が増えたことで時間的余裕がなくなり、生活リズムを整えることが難しい場合や、ゲームやスマートフォンを使用する時間が多くなったため、「遅寝・遅起き・朝ごはん抜き」となってしまう家族も増えています。そのような悪習慣を続けてしまうと、学力が低下し、成長に大きく影響を及ぼすことが分かっています。

町のすくすく育児パッケージでプレゼントしている「頭の良い子に育てるために、今すぐ絶対やるべきこと。」の著者である東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授は、科学的視点から子どもの生活習慣の大切さについて述べています。今回は、特に重要なポイントを紹介します。

ー 生活リズムをつくるために大切なポイント ー

早寝・早起き

- 体内時計を正しくつくる 体内時計をつくることは、幼児期の重要なしつけの一つです。体内時計を正しくつくり、生活リズムを整えましょう。

ここが
重要！

早寝のためには朝日を浴びる

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴びることで、体内時計を調整する「メラトニン」が分泌されます。朝、太陽の光を浴びてから約14時間後に眠くなるホルモンで、夜になると体が自然に眠る準備を始めます。良質な睡眠のためには、早起きして朝日を浴びる習慣を付けましょう。

- 睡眠への導入 夜、入眠までの間に、脳を落ち着かせる環境を整えましょう。

ここが
重要！

夜はスマートフォンなどの使用を制限する

ゲームやスマートフォンなどの使用は、ブルーライトの影響で脳が興奮状態になります。夜ご飯前までにやめて、生活リズムを整えましょう。

食 事

- 食事は3食食べる 朝・昼・晩と、毎日3食、バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。

ここが
重要！

朝ごはんをしっかり食べる

特に朝ごはんは大切です。夜ご飯を午後7時に食べて、朝ごはんを抜くと、昼ご飯まで17時間近く空腹になります。朝ごはん抜きの子どもたちは、体も心も脳もガス欠状態です。元気が出なかったり、心のコントロールを失ったり、すぐにキレやすくなるということも…。朝ごはんをしっかり取るためにも、早起きを心がけましょう。

スマホ守りは
危険です

「子どもが機嫌よく集中してくれるから」と、スマートフォンやタブレットで動画やゲームを見せる機会が増えていませんか。過度な利用は、心身の成長に悪影響を及ぼします。特に幼い子どもは、大人より短時間でスマホ依存に発展しやすいという調査結果もあります。

ここが
重要！

「夕飯の準備の間だけ」「病院の待ち時間だけ」など、スマートフォンなどに触れる時間が長時間にならないように大人がしっかりと管理しましょう。決めたことは泣いても変更せず、守れた時はたくさん褒めてあげましょう。

NEWS

生活の基本
早寝・早起き・朝ごはん