

さんごまる

薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《 Vol. 33 》

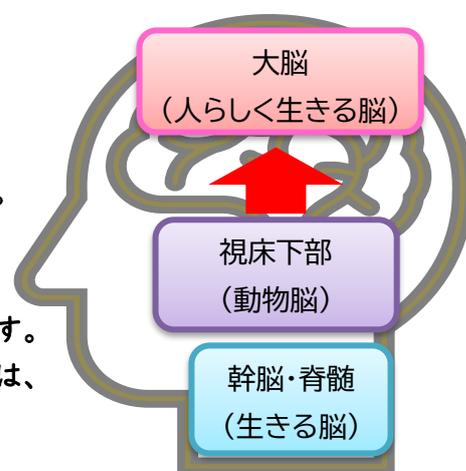
薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「350（さんごまる）ベジライフ」の取り組みをすすめています。

この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。

子どもの成長発達の基盤は生活リズム

生活リズムを作っているのは脳！

脳の**視床下部**というところが人の生活リズムを作っています。視床下部は食欲や睡眠、体温や血圧の調整などを行っています。生後3か月頃から働き始め、4歳頃にほぼ完成します。その後**大脳**が発達します。大脳は高度な脳で、理性や総合的に考え判断をするといった、人にしかできないことをする脳です。大脳は6歳頃にほぼ完成します。大脳がしっかりと発達するには、脳がほぼできあがるまでの時期に視床下部がスムーズに働き、情緒が安定していることが大切です。



視床下部がスムーズに働くために大人ができること

子どもの生活リズムは、朝起きることによってつくられていきます。朝に光を浴びると脳が目覚めます。光を浴びることで視床下部は眠りを誘い情緒を安定させるホルモンを15～16時間後に出してくれます。朝は、カーテンを開け、外が暗いときには電気をつけて明るい光を浴びましょう。そして、着替えや顔を洗うなどの皮膚の刺激、声や音の刺激も一緒に与えると良いでしょう。

また、朝起きると、やる気ホルモンが出てきます。午前10時頃がピークです。体・手・頭を使ってたくさん遊んだり、学習に取り組んだりしましょう。もし夜寝るのが遅くなっても、朝はいつもと同じ時間に起きるようにしましょう。毎日同じリズムで過ごすことで視床下部が育ち、自律神経が働いて血圧や体温が上昇し、元気に活動することができます。

夜の睡眠中に成長ホルモンがたくさん出て、脳や体を休めて修復し、成長させます。午後8時から夜中1時は成長ホルモンの分泌量がピークに達します。乳幼児期（0～6歳）は夜8時、学童期（6歳～12歳）は夜9時には眠れるよう生活リズムを整えてあげましょう。



【参考文献】

合同会社ニワトコ 2023年
「子どもノート」P.8-9

早寝・早起 そして…朝ごはんが大切

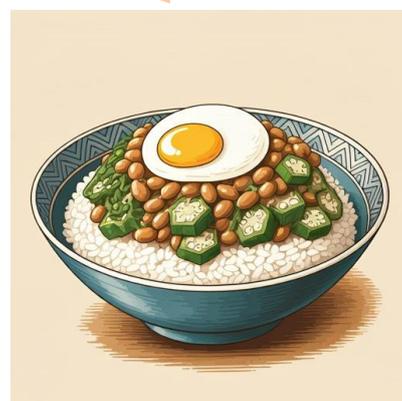
朝ごはんが大切なワケ

朝ごはんを食べることで、眠っていた頭や内臓を目覚めさせ消化や代謝のリズムを整えることができます。また、腸を刺激して便秘を防ぎ、1日の生活リズムを作ることができ、生活習慣病の予防につながります。もし、朝食を欠食し、1日2食になると、体はエネルギーを節約しようとすることから、逆に体脂肪を蓄積しやすい体質となり、間食の摂りすぎにもつながります。

バランスよく朝ごはんを食べましょう

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切です。主食はごはんやパン、麺類など**炭水化物**を多く含む食品です。脳や体のエネルギー源となります。魚や肉、牛乳、納豆などの**たんぱく質**を多く含む食品は、体の材料となり、骨や筋肉を作ります。また体温を上げる役割をするので、1日を元気に過ごすことができます。しかし、たんぱく質だけを食べてもうまく体に取り込むことができません。野菜を組み合わせることで、野菜に含まれる**ビタミン**がたんぱく質やほかの栄養素の吸収をよくしてくれます。いろいろな食材を組み合わせることで栄養の偏りをなくし、体の吸収をよくすることができます。

このような
簡単朝ご飯でOK!



お子さんと一緒に作ってみよう♪冬野菜レシピ

カレー風味ポトフ

【材料2人分】

| | |
|----------------|--------|
| 大根 | 1/4本 |
| 白菜 | 2~3枚 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 人参 | 1/3本 |
| ウインナー | 6本 |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| 水 | 500ml |
| 固形コンソメ | 1個 |
| (顆粒コンソメの場合・・・) | 大さじ1/2 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |
| パセリ(乾燥) | 適量 |

【作り方】

- ①大根は5mm幅のいちょう切り、白菜は1口大に切り、玉ねぎは2cm幅のくし切り、人参は5mm幅の輪切りにする。(型抜きしてもOK★)
- ②ウインナーは斜め半分に切る。
- ③鍋にオリーブ油を入れ中火で熱し、ウインナーを炒める。
- ④全体に油が回ったら、①の野菜と水、コンソメ、カレー粉を入れて弱火で20分煮る。
- ⑤器に盛り、パセリをかけて完成。

じゃが芋やキャベツなど、ご家庭にある野菜ならなんでもOK!
ウインナーの代わりに、ベーコンや鶏もも肉にしても美味しく作れますよ♪



賛同団体おすすめ野菜レシピ♪



★お野菜ミートボール弁当★

お野菜ミートボール

【材料】

ミートボール…1個

ミニトマト…1個

レタス…2cm角

スライスチーズ…2cm角

お野菜ミートボール

【作り方】

- ①ミートボールを半分に切る
- ②レタス・スライスチーズを2cm角に切る。
ミニトマトをスライスする。
- ③ミートボールをバンズに見立て具材を挟む。



かぼちゃでくまちゃん

冷凍かぼちゃを解凍してマッシュし、ラップで成形。目はチーズ、鼻はしめじを使う。



ブロッコリーツリー

茹でたブロッコリーに茹でた人参とコーンを飾る。

冷凍かぼちゃ巾着

冷凍かぼちゃを解凍してマッシュし、周りにスライスしたきゅうりを巻く。最後に茹でたしめじで飾る



簡単ピクルス

きゅうり、ミニトマトをカンタン酢につけて、彩り良く飾る。



地域子育て支援センター すくすくランド【ベジライフ賛同団体 No.166】

コンセプトは「子どもも大人もワクワク、ドキドキ」。子どもにとって、そして、子育て真っ最中の保護者にとっても夢中になれる園でありたいと思っています。子ども一人ひとりの心の成長を大切に、子どもの小さな心の変化も見逃さないような保育を心がけていきます。子育てに困ったら何でも相談してください。地域の子育て支援の拠点施設としてその役割をしっかりと果たしていきたいと考えております。

対象者：入園入所していない0才～5才の親子
(新規登録が必要です！)

月曜日～金曜日 10時～15時30分

活動内容などは毎月発行のおたよりをご覧ください。

〒895-0072

薩摩川内市中郷四丁目187 育英保育園敷地内

TEL：0996-22-5800 FAX：0996-22-3467

ホームページ URL：<http://www.5.synapse.ne.jp/ikuei/>

遊びに来てね～♪



いい野菜の日レポート ～11月8日は「いい野菜の日」～

いい野菜の日キャンペーン（食生活改善推進員）

11月8日（金）いい野菜の日に、食生活改善推進員のみなさんが、市民の方々に1人1日350gの野菜摂取の必要性を伝え、健康なからだづくりに努めようと呼びかけました。また、野菜摂取についてのアンケート調査も行いました。お忙しい中、足を止めてご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。

ピンクのポロシャツが目印ですよ♪



■生協コープかごしま川内店



■Aコープ大村店



川内保健センター朝礼時の野菜の学習



川内保健センターでは、11/8（金）の朝礼で、臨床心理士が「心の健康と野菜」についてお話ししました。8月にSNSでも紹介している内容なので、ぜひInstagramの方も覗いてみてください！



■令和6年度野菜の日ポスター

さんごーまる

350ベジライフ賛同団体 募集中!

「350ベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、野菜摂取につながる取り組みをしてくれる仲間を募集しています。所属する団体・サークル・企業等で登録して、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。個人の登録も可能です。主な内容は、右記のとおりです。

- 1 野菜摂取の推進に向けた情報発信
- 2 地域や組織における野菜摂取の活動
- 3 地域や組織における野菜の栽培に関する活動

登録数160団体（R6年12月現在）

SNSで情報発信中

◎SNSで、野菜や野菜に関わるモノやヒトなどを発信しています。健康づくりを食生活から応援する情報をコンパクトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

《問い合わせ先》 薩摩川内市 保健福祉部 市民健康課 Tel 0996-22-8811

こちらからチェック!

