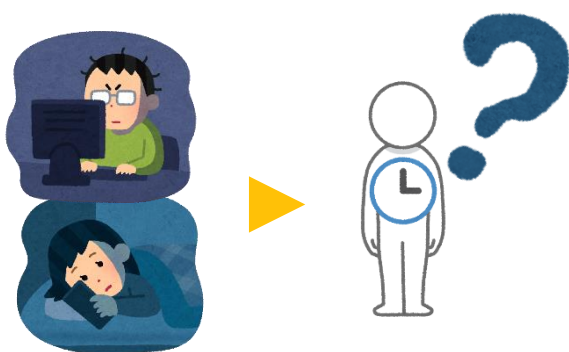
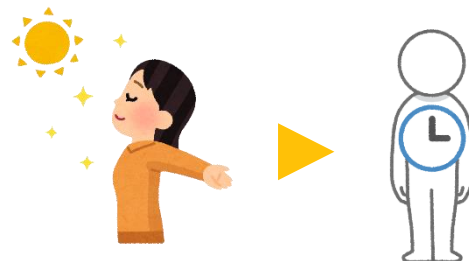


年末年始は行事も多く、ついつい遅くまで起きてしまいがちですね。今月はテレビやスマホが睡眠に与える影響と感覚などを楽しみながらとるバランスのよい食事についてお伝えします。

ブルーライト と 体内時計

「ブルーライト」はパソコンやスマホから出るだけではなく、実は太陽光にも含まれています。

また、太陽光に含まれるブルーライトを日中に浴びることにより、体内時計が整えられています。



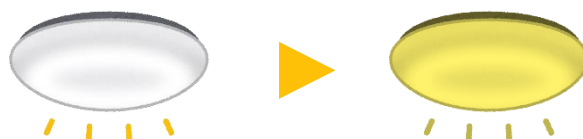
日中に浴びる太陽光が少なく、夜間にパソコンやスマホのブルーライトを浴びる量が多ければ、体内時計が昼と夜を区別できなくなります。

また、ブルーライトを浴びることで、眠りを誘う「メラトニン」というホルモンの分泌が抑えられることもわかっています。

睡眠の質を守る ポイント

テレビ、パソコン、スマホは**寝る1時間前**までにして、アロマテラピーや読書などリラックスする時間を作ってみましょう。

白っぽい昼白色の蛍光灯は体内時計を遅らせる作用があるため、赤っぽい暖色系の蛍光灯の方がよいでしょう。



～ 味や色などの感覚を楽しみながら バランスのよい栄養を ～

日本料理を調理する上で大切な事は、**五味・五感・五色・五法**と言われています。
家庭料理においても、栄養学の知識はなくても、これらを常に意識しながら調理することで、様々な食
材を効率的に取ることができます。全てをそろえなくても、単純に五色や五味を意識すれば、見た目が
良くなり、味のバラエティーが広がり、自然と栄養バランスも良くなります。

五味

「甘味、酸味、塩味、苦味、うま味」
があります。



五感

「色合い（視覚）、音（聴覚）、
香り（嗅覚）、温度（触覚）、味
（味覚）」のことを言い、この五
感を使って美味しさを判断してい
ます。料理は味だけで決まるので
はなく五感を駆使して味わいを感じ
るのです。



五色

「白、黒（濃い紫）、黄、赤、青（緑）」
白は清潔感、黒は引き締め、黄と赤は食欲増進、
青は安心感を表す色と考えられています。



五法

「生（切る）、煮る、焼く、蒸す、揚げる」
の五つの基本の調理法のことです。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.55.フライパン1つでチーズフォンデュ



クリスマスメニューに
いかがですか



《材料(2人分)》



フランスパン (食パン可)	60g	ピザ用チーズ	120g
鶏もも肉(皮なし)	80g	牛乳	240cc
ウィンナー	2本	片栗粉	小さじ2強
☆ミニトマト	4個	塩	少々
☆かぼちゃ	60g	こしょう	少々
パプリカ(黄)	60g		
☆ブロッコリー	60g		
☆にんじん	40g		



(1人あたり:エネルギー519kcal、
塩分2.7g、約380円、調理時間 30分)

《つくり方》



約120gのお野菜がとれます。
野菜もたっぷり！

- ①フランスパンは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉(皮なし)
はひと口大に切って塩・こしょうで軽く味をつけてフライパン
で加熱する。一緒にウィンナーも火を通す。
かぼちゃ、パプリカ(黄)、ブロッコリー、にんじんはひと口大に
切る。にんじんは電子レンジ(600W)で4分、かぼちゃ、パプリ
カ(黄)、ブロッコリーは一緒に電子レンジ(600W)3分加熱す
る(量によって異なるので軟らかくなっているか、確認しなが
ら調整する。)ミニトマトはヘタをとる。
- ②ピザ用チーズを細かく刻んで、片栗粉をまぶしておく。
- ③鍋に牛乳、②を加え、弱火にかけてよくかき混ぜて溶かし、耐
熱容器に移す。
- ④フライパンにアルミホイルをひいて加熱し、真ん中に③、まわり
に①の下処理した具材をおいて、温めながら食べる。

12月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会)JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター)