もりもり元気だより Vol.26（2023.5月）

毎日ぐっすり眠る朝ごはん

夜ぐっすり眠るための重要なポイントは朝ごはんにあります。
睡眠ホルモンが体で作られるには16時間ほどかかるので、
朝ごはんの栄養がとても大切になります。

よくある朝ごはん

理想の朝ごはん

睡眠ホルモンを作るために必要な栄養素
・タンパク質　・葉酸　・鉄　・ナイアシン
・ビタミンB6　・マグネシウム

理想の朝ごはんは、旅館で出てくるような和食です。
毎日理想の朝ごはんを準備するのが大変な場合は、
たんぱく質が豊富な卵を使った料理に、
ごはんと味噌汁の組み合わせから始めて
みてはいかがでしょうか？
夜にしっかりと眠ることが子供の成長にとても大切です。

朝ごはんをしっかり食べて、
ぐっすり眠れる毎日にしていきましょう。

睡眠レンジャー　睡眠栄養指導士　**仁科　善光**

自家製酵素マヨネーズ

ブレンダーで乳化するまで混ぜるだけ。
苦味のある春の食材は、肝機能を高めます。
温野菜につけて、楽しんでみてください。

【材料】　(作りやすい量)

良質のオイル	500ml
お好きな酢	100ml
水切りヨーグルト	350ml
自然塩	20g
酵素エキスor酵素ペースト	お好みの量

【作り方】

1．材料全てをブレンダーで乳化するまでしっかり混ぜる
（混ざりにくい場合は、氷水にあてると作りやすい）

【大さじ1杯当たりの栄養量】

エネルギー	40kcal	炭水化物	0.5g
たんぱく質	0.2g	食塩相当量	0.2g
脂　質	4.1g		

食レンジャー
和漢薬膳士
柴田　典香

一般社団法人 健康応援隊
健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介　→