



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」  
食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。

生駒市生活支援課 (74-1111)



## 「体内時計」を整えよう

体内時計という言葉を知っていますか？知らないうちに人の体は、睡眠や体温、食欲、ホルモンの分泌などを調整しており、それが体内時計です。1日24時間に対して、人の体内時計は24時間より少し長く、そのため体内時計を調整しないとズレがどんどん大きくなり、体の不調につながります。

### こんな症状はありませんか？

- 不眠
- 肌荒れ
- だるさや疲労感
- 朝起きられない
- 食欲低下
- 集中力の低下 など

**※これらの不調の原因は、  
体内時計が乱れているから  
かもしれません！**



### 体内時計が乱れる原因は？

体内時計は光・食事・運動でスイッチのオンオフやズレを修正しています。  
修正しないとどんどん体内時計が乱れてしまいます。



- 注意**
- 電気をつけたまま寝る
  - 朝ごはんを食べていない
  - 日中の活動量が少ない
  - 仕事や人間関係のストレスがある
  - 時間が決まっていない不規則な生活をしている
  - 夜遅くまでスマホやパソコンのブルーライトを浴びている

### 体内時計を整えよう！

- 眠くなくても同じ時間に布団に入る習慣をつける
- 毎日できるだけ同じ時間に起きる
- 寝る前のブルーライト（スマホやパソコンの使用）は避ける
- 朝ごはんを食べる（卵、納豆、ヨーグルトなどたんぱく質をとりましょう）
- 朝の明るい光を浴びる（家の中でも構いません。カーテンを開けてみましょう！）



～無理のない範囲でできることから、始めてみましょう～

## 40歳以上の皆さんへ健康診査を受診しましょう

### 健康への第一歩は「健診」から！

6月から健康診査が始まります。健康診査は、疾患の早期発見につながる大切な検査です。通院中の方も、治療中の病気以外に異常がないか確認しましょう。無料で受診できますので、特に昨年受診されてない皆さんは積極的に受診しましょう。

詳しくは  
5月末頃に  
健康課から  
案内が届きます



# 春キャベツのパワー

春キャベツが旬を迎えます。旬の食材は、その時期摂りたい栄養素を含んでおり、値段もお買い求めやすいです。春キャベツを食卓に取り入れてみましょう。



## 美味しい春キャベツの選び方

- ・外葉はみどり色が鮮やかで葉脈がはっきりしている。
- ・ハリつやがある。
- ・葉の巻きはふんわり、軽いもの。
- ・芯は小さく、変色や割れがないもの。

## 健康効果

- ・胃腸の調子をよくすることで、体調管理に役立ちます。ストレスや不規則な生活で胃腸の不調が続いている方は、春キャベツを取り入れてみましょう。

## 春キャベツの持つ栄養素と特徴

- ・ビタミンU  
「胃腸の守り神」とも言われ、胃腸粘膜の保護、修復を助けてくれる働きがある。
- ・水に溶けやすく、熱に弱いですが、酸に強い。生で食べるサラダや浅漬け、酢の物などがオススメ。

## 健康・簡単・お得レシピ紹介 春キャベツを使った簡単レシピ

### 春の食材／ キャベツとあさりのスープ

#### 【材料】

- ・春キャベツ……………100g
- ・冷凍あさり……………50g
- ・玉ねぎ……………30g
- ・水……………400cc
- ・コンソメ……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・黒コショウ……………適量

#### 【作り方】

1. 材料の野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 水にコンソメを加え沸騰したら、野菜を入れ火を通す。
3. あさりを入れ、ひと煮立ちしたら完成。お好みで黒コショウをどうぞ。

あさりの栄養:少量でも旨味成分の「コハク酸」が味に深みを出し、鉄やタウリンが豊富なので、貧血予防やコレステロールを下げる効果も期待できる。



### 簡単プラス一品!／ キャベツと塩昆布の浅漬け

#### キャベツと塩昆布の浅漬け

#### 【材料】

- ・春キャベツ……………100g
- ・塩昆布……………8g
- ・酢……………大さじ1

#### 【作り方】

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。
2. ビニール袋にキャベツと塩昆布、酢を入れて揉みこみ、30分程冷蔵庫で休ませる。水気を絞って盛り付ければ完成。



Xも是非チェックしてみてください! <生駒市福祉部公式アカウント: @Ikoma\_fukushi>

