

COCOKARA

ココカラ習慣であなたをチェンジ!

ココカラ習慣とは、心（ココロ）と体（カラダ）にいい生活習慣のこと。一つひとつは簡単にできることでも、ココカラ習慣にチェンジすると、心と体、両面の調子が整ってきます。さあ早速はじめましょう。



リズムよく生活する習慣

～1日のスタートは気持ちよく

「朝がづらい.....」という人、もしかしたらその理由は、不規則な生活のせいで体内時計がずれているからかもしれません。体内時計を整え、心身をよい状態に保つためには、朝の過ごし方が重要です。



就寝時間は日々の予定で変わってしまいがちなので、起きる時間がポイント

✓ 早起き→早寝をする

ぐっすり眠るには早起きが一番！

「早寝、早起き」とよくいいますが、体内リズムを効果的に整え、睡眠の質を高めるためには、まず「早起き」からスタートしましょう。早く起きれば夜は早めに眠くなり、おのずと「早寝」につながります。そして、起床時間は毎日できるだけ一定に。週末に、疲れをとろうと「寝だめ」をするのはかえって疲れやすくなり逆効果です。週末も平日と同じ時間に起きるようにすれば、月曜の朝を元気に迎えることができます。



✓ 朝ごはんを食べる

朝一番の食事は最高のウォーミングアップ！



朝食は、胃腸を刺激して体を目覚めさせ、睡眠中に低下した血糖値と体温を上げて、体と心（脳）をしっかり働かせるという大切な役割を持っています。また、朝食を抜いてしまうと次の食事がドカ食いになりやすく、太る原因になりますし、高血糖につながるともいわれています。朝ごはん、昼ごはん、晩ごはんとい日3食とれば生活にリズムがついて、体内時計も整いやすくなります。忙しいとき、食欲がないときは、果物や牛乳のみでもOK。前の晩のおかずを残しておくのも賢い方法のひとつです。

朝を気持ちよく過ごす習慣としておすすめです

メニューにひと工夫でパッと簡単

忙しい人の朝ごはんのヒント

ヒント 1

食欲がない、時間がないときは**果物**やコップ1杯の**牛乳**を

ヒント 2

前日に準備
朝はレンジでチン！

ヒント 3

定番のおかずを**買い置き**しておく
(卵・納豆・干物・ウインナー・ハムなど)

ヒント 4

前の晩に夕食を多めにつくって朝ごはんにシフト
(とん汁・シチュー・野菜炒めなど)

ヒント 5

前日のおかずを**アレンジ**する
(スープにごはんを入れてリゾット、おじやなど)

和定食を食べよう！

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。
忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。
市販のものうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

揚・煮・和の調理法でつくるバランス定食



エネルギー：681kcal
塩分：3.7g

「主菜が揚げる調理法なら、副菜はあっさりした煮物や和え物を」というように、調理方法の組み合わせ方を工夫すればエネルギーや塩分のとりすぎを防ぎ、味にも変化をつけることができます。

献立メニュー

酢豚
青菜のゴマ和え
サトイモの煮物
ごはん
具だくさんのスープ

材料 (2人分)

豚もも肉 (角切り) : 140g
 しょうゆ : 小さじ1
 みりん : 小さじ1
 片栗粉 : 大さじ1弱
 揚げ油 : 適量
 タマネギ : 1/3個
 ニンジン : 4cm
 干しシイタケ : 2枚
 タケノコ (茹で) : 20g
 ピーマン : 1個
 油 : 大さじ1
 ショウガ・ニンニク : 各少々
 【A】
 しょうゆ : 小さじ2
 トマトケチャップ : 小さじ2
 砂糖 : 小さじ1
 コンソメ : 小さじ1/6
 水 : 1/2カップ
 酢 : 大さじ1
 片栗粉 : 小さじ1



エネルギー : 308kcal
 塩分 : 1.7g

- 1 豚肉はしょうゆ、みりんの下味をつけて片栗粉をまぶし、170度の揚げ油で揚げる。
- 2 タマネギはくし形に切る。ニンジンは乱切りにして固めに茹でる。戻した干しシイタケはそぎ切りにする。茹でタケノコは乱切りにする。
- 3 ピーマンは種をとって乱切りにする。
- 4 Aを合わせておく。
- 5 フライパンに油をあたため、ショウガ、ニンニクのみじん切りを炒め、②、③を入れて炒める。
- 6 ④を入れて煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、①を加える。



コマツナ

カルシウム、ビタミンA、C、Eを含み、骨粗しょう症、がん予防に効果がある。