



朝ごはんにおすすめ!
県産農畜産物を使った

パパッとレシピ

キャベツの磯香るサラダ

レシピ考案：鳥羽国際ホテル 潮路亭



材料(2人分)

・キャベツ…2~3枚 ※一口大にカットしておく

(A) ・じゃこ…100g
・板海苔…1/2枚
・かつおぶし…1パック

(B) ・ごま油…大さじ2
・濃口しょうゆ…大さじ2
・お酢…大さじ1
・こしょう…少々



作り方

- ①カットしたキャベツを水にさらした後、水気を切っておく。
- ②(A) (B) それぞれを合わせておく。
- ③①に(B)をかけて、その上に(A)をかけたら完成。



キャベツのシャキシャキ感を
楽しめるサラダです。



〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん

今回の疑問…朝に飲むといい飲み物を教えて!



ごはん博士



朝の水分摂取は便通にも良いと聞くけれど、どんな飲み物がいいのかな?

まずは水だね。水を飲むことで寝ている間に排出された水分を補えて、腸を目覚めさせるのにも役立つよ。朝起きてコップ1杯の水を飲むことを習慣づけよう! あまり冷たすぎると内臓を冷やしてしまうから、温かい白湯がおすすめだよ。



他にはどんなものがある?

朝の牛乳は睡眠の質を向上させるのにおすすめ。飲むヨーグルトは、乳酸菌に含まれる整腸作用によって、腸内の悪玉菌を取り除いて善玉菌を増加させてくれるよ。また、みそ汁は内臓を優しく温めて、体全体の働きを整えてくれるんだ。



逆に気をつけたい飲み物はある?

コーヒーや紅茶、緑茶などカフェインを多く含む飲み物は飲む時間に要注意。朝一番は空腹で摂取したものを体内に吸収しやすくなっているよ。特に糖分の多く入ったコーヒーは糖分を吸収し肥満につながりやすくなっちゃうんだ。できれば起床後1時間以上たってからにするといいよ。



あさちゃん

朝は就寝中に汗をかくことにより、体の水分が不足してしまっている状態にあります。朝起きたら水分補給をすることが大切です。