



## 朝食に果物を食べよう

「朝の果物は金」ということわざがあります。  
1日の生活を始めるにあたって必要な栄養素が摂取できるというのがその理由です。  
秋は美味しい果物がたくさん！  
朝果物を食べるメリットは・・・

朝食を英語で「ブレイクファスト（＝断食を破るの意）」というように、私たちは朝食によって、睡眠中は口にしていなかった食べ物を、数時間ぶりに口にすることになります。

エネルギー源となる炭水化物も摂取できる・・・  
朝は消化器官の活動が鈍いので、吸収されやすい果物は朝食に適しています。  
果物に含まれるには主に水分と炭水化物。寝ている間に汗などで失った水分を補うことができます。

食物繊維やカリウムが豊富・・・  
ナトリウムを排出し、血圧を下げる効果も抜群！



加熱などの調理の手間がかからない・・・

酵素が含まれ、消化しやすい（生の場合）・・・  
1日の目安200g→モモ、リンゴ、梨なら1個 フドウなら一房、みかんなら2個

「朝の果物は金」ということわざは、昼は銀、夜は銅に続きますが、これについて科学的に検証した文献はないそう。必要な栄養素を取るという意味では、昼、夜に食べても効果は同じだそうです。  
ただし、朝や昼に比べて夜、特に深夜にものを食べると脂肪として蓄積されやすくなります。肥満防止の観点からも、朝のほうに適していると言えます。

★たんぱく質も摂取を  
人の体内時計は1日約25時間の周期で動くが、朝の光や朝食を食べることで時間をリセットしています。  
その際、炭水化物のみの朝食やたんぱく質のみの朝食では、調整が不十分になり、炭水化物とたんぱく質をバランスよく摂取した場合に必要な調整が行われます。

卵やヨーグルト、チーズなど良質なたんぱく質をあわせることにより、三大栄養素をバランスよく食べれることになりますね。

## 簡単炊飯器ケーキ～栗のメープル風味～



材料（3合炊き1つ）

- ・卵・・・1個 ・牛乳・・・150cc ・マーガリン・・・15g
- ・メープルシロップ・・・大さじ2 ・ホットケーキミックス・・・200g
- ・茹で栗・・・好きなだけ

1. マーガリンを室温に戻しておく。材料を上から順に入れ、その都度よく混ぜる。  
茹で栗は小さくしながら入れる。
2. 炊飯器にマーガリンを塗り、炊飯ボタンを押す。
3. メープル大好きな方はケーキにさらにメープルシロップをかけて下さいね。

★炊飯器によって違うので竹串で焼加減を見てください。  
ラム酒を入れるとさらに大人のケーキになります♪



## 長期優良住宅現場状況

現在建築中のM邸は、内装下地の工程に進んでいます。和室が多い設計なので、建具の敷居・鴨居は現場で製作しています。



内装下地は大工が丁寧に手刻みで作業を進めています。



梁・桁の構造材には国内産の杉を使用しています。

新しい  の家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り（棟梁のいた時代）  
皆様の築造りをサポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

# 住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>