

# バロンドールカフェ監修 ☆おすすめのレシピ☆



Ballon Dor Cafe  
バロンドールカフェ



3月のオススメレシピ

## シャキシャキ 長いもサラダ

調理時間: 10分程度

### ☆調理手順☆

- ① 長いも、きゅうり、ゆで卵を1cmのサイコロ状にする。
- ② ①に、油をきったシーチキンを混ぜる。
- ③ ②へ☆を全て混ぜ、出来上がり(^^)／

\* ニンニクチューブは、お好みで大丈夫です。  
大人向けには、にんにくではなく、ワサビに変えても美味しいです！

### ☆材料☆(2人分)

長いも	300g
きゅうり	1本
ゆで卵	1個
シーチキン	1缶
☆マヨネーズ	大3
☆塩こしょう	適量
☆醤油・ニンニクチューブ	少々

### ☆今月のポイントは・・・長いも☆

『実は、、、栄養価が高い！』



長いもは栄養価が高く、コクのある独特の風味を持った健康野菜です。  
亜鉛やカリウム、鉄などのミネラル成分、ビタミンB群・Cなど栄養成分がバランス良く含まれ、さらにアミラーゼやジアスターゼ、ウレアーゼ、オキシターゼなど多くの消化酵素も含んでいます。

中国では漢方薬として利用されるほど、消化促進作用が抜群で滋養強壮効果も高いのです。  
また、食物繊維の一種で、長いも独特のぬめり成分である『ムチン』は、細胞を活性化させる働きがあり、新陳代謝が促進され、老化の予防、肌荒れ、疲労回復、便秘の改善、ダイエットに効果的です。

沢山食べても、その消化作用により胃にもたれず、栄養を多く摂れるお勧めの食材です！

# スターキッズ 3月

## 食育ミニコラム



1日3回の食事を大切にし、規則正しい生活リズムを送ることで、心身元気！脳も活発に！！

朝食は、1日を元気よく過ごすためのエネルギー源です。脳のエネルギーを補給し、胃や腸など身体のすべての機能を目覚めさせる役割があるだけでなく、寝ている間に下がっていた体温を上昇させる働きもあります。

脳は睡眠中も働いていて、ブドウ糖を必要とします。そのため朝起きた時の脳は、エネルギー不足の状態に陥っています。つまり、朝食をとってブドウ糖を摂取することで、はじめて脳は目覚め、集中力や作業能力、学習能力が高まるのです。実際に、朝食をとる子どもの方が、とらない子どもに比べて学力テストの点数や、体力テストの結果がよかったという報告があります。



ただし、エネルギー補給とはいうものの、なんでもいいわけではありません。飲み物だけ、サプリメントだけを摂取したり、歩きながら食べたりするようでは、身体はうまく動きません。主食・主菜・副菜がそろった食事を、座って落ち着いて食べることが大切です。食習慣を形成する時期である幼少期に、1日3回の食事リズムを身につけましょう！

### 1日3回食はなぜいいの？

1日3回の食事が、健全な体と心を育てます。幼少期にきちんと食べる食習慣を身につけよう！



- ① 1日必要なエネルギーが摂取できる
- ② 規則正しい生活リズムが整う
- ③ 不足しやすいビタミン、ミネラルも確保しやすい
- ④ おやつ、夜食に頼らず、満腹感が得られる