

『めかぶと納豆のつけ丼』

こんにちは。今月を担当します管理栄養士の「もも」です。
夏真っ盛りの8月、寝苦しい日も続きますね。暑い季節を元気に乗り切るためには食事だけでなく睡眠の質も大切です。

実は、睡眠の質にたばこも大きく関係しています。タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、睡眠前の喫煙は、寝つきの悪化、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、熟睡時間の減少をもたらします。

また、習慣的な喫煙により、「睡眠直前にタバコを吸わなくても睡眠が悪化する」という状態に陥る可能性があります。

したがって、良い睡眠のためには、喫煙しないことが推奨されます。

食事面では、朝食をしっかりと食べることが睡眠の質を向上させます。
朝食をしっかりと食べることは体内時計を整えることに役立ち、朝食を抜いてしまうと睡眠休養感の低下と関連すること、最近の研究結果で明らかにされています。

朝食をしっかりと食べ、夏の暑さに負けない身体づくりをしましょう。

今回は暑い朝にもさっと食べられる、簡単朝ごはんの紹介です。

☆めかぶと納豆のつけ丼

【材料（1人分）】

- ・味付きめかぶ 1パック
- ・納豆 1パック
- ・刻みのり 適量
- ・かつお節 1/2パック
- ・ごはん 150g

【栄養（1人分）】

エネルギー：	319kcal
たんぱく質：	13.6g
脂質：	3.8g
炭水化物：	62.4g
食塩相当量：	0.8g

【作り方】

- ① 味付きめかぶと納豆をよく混ぜる
- ② ごはんに刻みのりとかつお節をかけ、その上にめかぶと納豆をのせれば完成

お好みで、ねぎやみょうがを散らしても美味しいですよ。