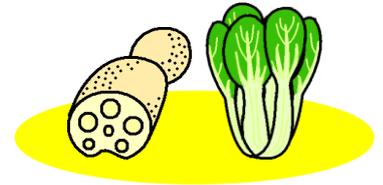


今月のテーマは **れんこん・青梗菜** です！



## 日常生活でエクササイズ！

肥満やメタボリックシンドロームを改善するために、必要なのは体を動かして内臓脂肪を減らすことと、筋力をつけて脂肪を燃やしやすい体にすることが大切です。今回は忙しい人向けに、仕事や家事の合間できる簡単な運動を紹介します。

↓ 脚・お腹をきたえる ↓

### 脚上げ



両ももを押しつけた状態で、両ひざをそろえたまま、胸まで引き上げて戻す。  
5～10回

↓ お腹・腰をきたえる ↓

### 脚浮かしツイスト



両足を床から浮かせた状態で、対角側のひじとひざをタッチするツイスト運動。  
5～10回

↓ 歯みがきしながら、お尻をきたえる ↓

### 後ろ脚上げ



片手を腰にあて、背中をまっすぐにして片足で立つ。浮かせた脚を後ろに振り上げもどす。  
左右10～20回

### 横脚上げ



片手を腰にあて、背中をまっすぐにして片足で立つ。浮かせた脚を真横に振り上げもどす。  
左右10～20回

生活の中にこれらの運動をちょこちょこ取り入れて、体を動かすと良いですね♪

### 簡単！バランス朝ごはん⑧ 市販食品を使って…



### “ささみとわかめのクッパ” のレシピ

#### ・具

鶏のささみ、乾燥わかめ、えのき茸、ねぎ、ごはん、市販の卵スープ、塩、こしょう

#### ・作り方

- ①鍋に湯を沸かし、そこにあらみじんに切ったささみ、乾燥わかめ、えのき茸を入れて火にかける。
- ②煮立ったらアクを取り、弱火にしてご飯を加えひと煮したら、卵スープの素を入れる。
- ③塩、こしょうで味をととのえて、ねぎを散らして出来上がり。



食生活改善推進協議会では  
各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会各支部事務局まで

関市保健センター Tel.0575-24-0111

武芸川保健センター Tel.0575-46-2899

洞戸保健センター  
(板取保健センター) Tel.0581-58-2204

武儀保健センター  
(上之保保健センター) Tel.0575-40-0020

まめなかなつうしん

検索

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。  
(アドレス<http://www.city.seki.gifu.jp/plan/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>)

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

## チンゲン菜と人参のサラダ

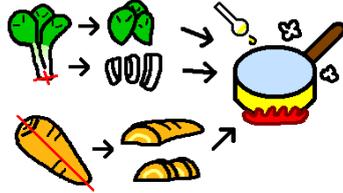
チンゲン菜	2株
人参	10cm
サラダ油	少々
ごま油	大さじ2
ちりめんじゃこ	大さじ3
いりごま	大さじ1
醤油	大さじ1
酢	大さじ2
みりん	大さじ1

(2人分)

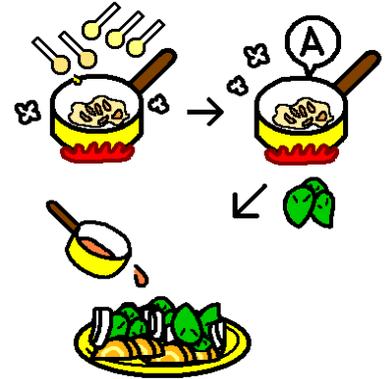
エネルギー	205kcal
たんぱく質	5.7g
カリウム	409mg
カルシウム	192mg
塩分	2.0g

## じゃこのカリカリドレッシングが香ばしいサラダ。

- ① チンゲン菜は根元から縦2～3つ割り（大きいものは4つ割り）にして、葉と軸に分ける。人参は縦半分に分けてから斜め薄切りにする。サラダ油少々を入れた熱湯で人参、チンゲン菜の軸、葉の順にゆでて皿に盛る。



- ② 小鍋にごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリッと炒め、火を弱めてAを入れて煮立て、①の野菜にかける。



## れんこんの鶏そぼろ煮

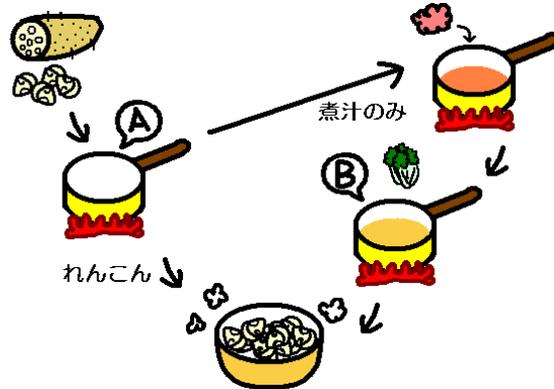
れんこん	200g
出し汁	1カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
塩	少々
鶏胸ひき肉	30g
かたくり粉	大さじ1/2
水	大さじ1
みつ葉	10g

(2人分)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	5.6g
カリウム	561mg
カルシウム	27mg
塩分	0.9g

## とろ～りとした甘いあんかけで、体も温まるね♪

- ① れんこんは乱切りにする。鍋にれんこんとAを入れて煮立て、弱火で15分ほど煮る。火を消し、れんこんを器に盛る。



- ② ①の煮汁にひき肉を加えてかき混ぜながら煮る。ほぐれたらBを加えてとろみをつける。みつ葉を加え、①にかける。

## チンゲン菜のカジキのつけ蒸し

チンゲン菜	4～6株
メカジキ	2切
味噌	大さじ2
ごま油	大さじ1
酒	大さじ0.5
おろし生姜	小さじ0.5
胡椒	少々
水	100cc

(2人分)

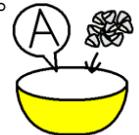
エネルギー	236kcal
たんぱく質	19.0g
カリウム	515mg
カルシウム	240mg
塩分	2.3g

## チンゲン菜の歯ごたえと、カジキの味噌ダレが合う！

- ① チンゲン菜は洗って水けを切り、縦2つに切る。メカジキは1cm角に切る。



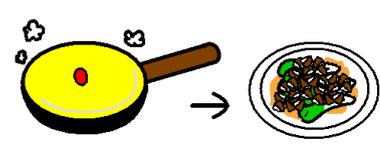
- ② ボールに味噌を入れて残りのAを加え混ぜ、メカジキを加えて混ぜる。



- ③ フライパンに①を切り口を上にして並べ、②をのせ、分量の水を注ぐ。



- ④ ふたをして火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて5～6分蒸し煮にして火を通す。



## 焼きレンコン

れんこん	70g
塩	少々
七味唐辛子	〃

## あともう1品欲しいとき、簡単にできる副菜★

れんこんは1cm厚さに切り、オーブントースターで8分ほど焼き、Aをふる。

