

今月のテーマは

にんじん・菜の花・ねぎ

です！

女性の健康を守る



女性は、閉経する前後(更年期)に女性ホルモンの一種であるエストロゲンが減少し、ホルモンバランスが乱れます。このエストロゲンが減少することにより、骨量の減少や太りやすくなる、悪玉コレステロールが増えやすくなるなど、生活習慣病のリスクが高まります。生活習慣病のリスクを回避し、更年期を乗りきりましょう。

○ 更年期をすこやかに過ごすために・・・

- ・ バランスの良い食事への心がけを
生活習慣病予防のために、『主食』、『主菜』、『副菜』のそろった食事にしましょう。
- ・ 骨の材料になるカルシウムをたっぷりと
骨量が少なくなると心配なのが、骨粗しょう症です。
骨粗しょう症予防に、牛乳・乳製品、小魚、青菜などを積極的にとりましょう。
- ・ 大豆、大豆製品も大切に
大豆・大豆製品に含まれる大豆イソフラボン、エストロゲンの働きを補ってくれるので、毎日食べましょう。

うす味にも
心がけましょう。



3月1日～3月8日は、女性の健康週間



・★・ 料理ビギナーズのための調理のことば ・★・

『 蒸し焼き 』

蒸すと焼くの調理法をいっしょにやること。食材を焼いたあと、水や酒、ワインなどを加え、フタをし蒸す。焼くだけでなく料理がやわらかく仕上がる。



『 蒸し煮 』

蒸すと煮るの調理法をいっしょにやること。食材と水やだし汁などを加えてふたをし、蒸しながら煮る。ゆでるよりも使う水や塩も少なく済み、時間も短縮できる。



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事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

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。

◎主菜：人参と牛肉のしぐれ煮

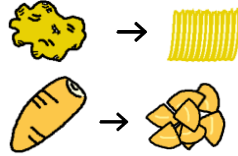
ご飯との相性は抜群♪しっかり煮からめると◎

人	参	200g (大1本)
牛こま切れ肉		150g
生	姜	1かけ
水		大さじ3
砂糖		大さじ1
酒		大さじ2
醤油		大さじ2
水		50cc

(3人分)

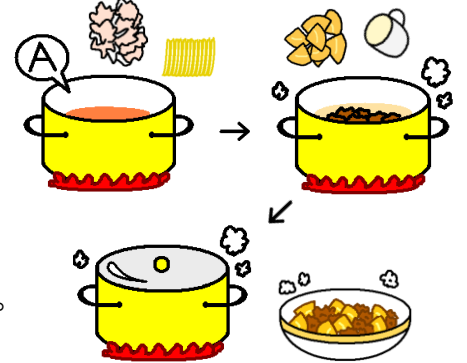
エネルギー	162kcal
たんぱく質	11.2g
カリウム	408mg
カルシウム	25mg
塩 分	1.9g

- ① 生姜は、皮つきのまま、繊維にそって、せん切りにする。
人参は、薄いいちょう切り(もしくは半月切り)にする。



- ③ 肉に火が通ったら、人参、分量の水を加えて表面を平らにならし、ふたをして煮汁が完全になくなるまで、中火で10分ほど煮からめる。

- ② 鍋の中を水でぬらし、Aの調味料を火にかけ、フツフツしてきたら、牛肉を加える。
生姜を加え、時々混ぜながら煮る。



◎副菜：太ねぎのオープン焼き

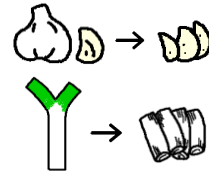
アツアツをいただきたい！簡単にできる副菜

ね	ぎ	2本
溶けるチーズ		30g
にんにく		1片
オリーブ油		小さじ1
塩		少々

(2人分)

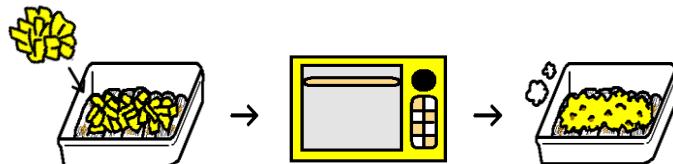
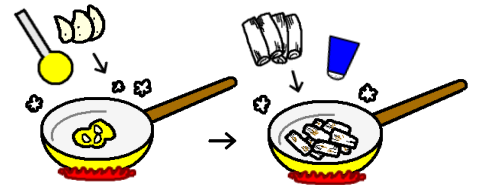
エネルギー	97kcal
たんぱく質	4.1g
カリウム	203mg
カルシウム	126mg
塩 分	0.6g

- ① にんにくは薄切り。
ねぎは耐熱皿の幅に合わせて切る。



- ③ 耐熱皿に②を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

- ② フライパンにオリーブ油を熱してにんにくを炒め、香りが立ったらねぎを入れて焼き色をつけ、塩で調味する。



◎副菜：菜の花の洋風からし和え

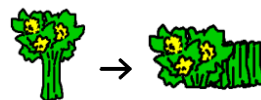
菜の花を洋風にアレンジ☆お弁当にもイイですね

菜の花	100g
コンソメスープ	50cc
粒マスタード	10g
塩	少々
オリーブ油	適量

(2人分)

エネルギー	44kcal
たんぱく質	3.0g
カリウム	232mg
カルシウム	88mg
塩 分	0.4g

- ① フライパンにオリーブ油をひき、横半分にカットした菜の花を入れる。



- ③ 菜の花に火が通ったら、ボウルで粒マスタードと和える。

- ② 菜の花に塩をして、コンソメスープを加えてからふたをしておよそ1分間蒸し煮する。

