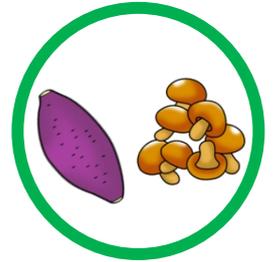


今月のテーマは

## さつまいも・きのこ

です！

# あと10分、あと1000歩！



☆ 生活の中に運動を取り入れよう！

「岐阜県民栄養調査：H23」岐阜県民の平均歩数  
男性 7,310歩、女性 6,213歩

「運動をしなきゃ・・・と思うけれど、激しいスポーツや特別な運動は無理・・・」

そんな風に考えていませんか？

日常の中でキビキビとした動作や体を大きく動かすだけでも、メタボリックシンドロームの予防や体力向上に効果的です。歩くことや家事は、多くの人が手軽に生活に取り入れ、無理なく活動量を増やすことができるもの。ちょっとした心がけと工夫をしてみませんか？

### 歩くことは一番手軽にできる「ながらエクササイズ」

まずは、一日10分でも多く、歩く機会を増やすことを心がけてみましょう！

さらにできたら、歩幅を大きめにサッサッと歩くことを意識してみよう。



### ～ 歩行習慣を身につけるための4つのポイント ～

- ① 歩数を歩行時間で覚えよう～10分歩くと約1,000歩
- ② 歩数を生活の行動パターンとして体で覚えよう。  
たとえば、買い物は何歩、通勤で何歩・・・
- ③ 最初から欲張らず、徐々に増やしていこう。
- ④ 歩く目的を持とう。  
休日にはショッピングに出かけたり、  
町の史跡を訪ねたりしてみよう。

### 関市食育推進基本計画

#### 重点目標⑤つながる

子どもたちが学校や保育園・幼稚園で受けている食育に関心を持ち、協力しましょう。農業祭やふれあい祭りなどは、地元の食文化とふれあえるチャンスです。



### \* 毎日のこんなシーンに「ながらエクササイズ」



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

※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/shiminkenko/kenkou/ko-na/mamenaka/>)

※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。

まめなかなつうしん 関市

検索



## ◎主菜：えのきと豚肉の塩昆布炒め(2人分)

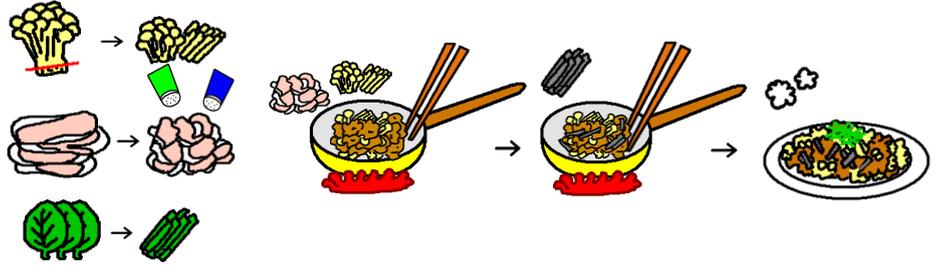
材料4つ！簡単にできる主菜

えのき茸	200g
豚薄切り肉	100g
塩昆布	10g
青じそ	3枚

(ひとり当たり)

エネルギー	120kcal
たんぱく質	13.9g
カリウム	613mg
カルシウム	20mg
塩分	1.0g

- ① えのき茸は、石づきを取り、半分に切ってほぐす。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、胡椒をする。青じそはせん切りにする。
- ② 豚肉をさっと焼き、えのき茸を加えて炒める。塩昆布を加えて、味を調える。盛り付けてから、せん切りの青じそを散らす。



## ◎副菜：きのこチャウダー(2人分)

電子レンジでできる♪火を使わないスープ

しめじ	1パック
ベーコン	1枚
塩胡椒	少々
コンソメ	小さじ0.5
牛乳	2C

(ひとり当たり)

エネルギー	205kcal
たんぱく質	9.7g
カリウム	486mg
カルシウム	222mg
塩分	1.0g

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② スープカップにしめじとベーコンを入れ、塩、胡椒をする。しめじがしんなりするまで電子レンジにかける。



- ③ コンソメの素、牛乳を入れ、再度電子レンジにかけ温める。



## ◎副菜：さつまいとこんにゃくの酢豚風(4人分)

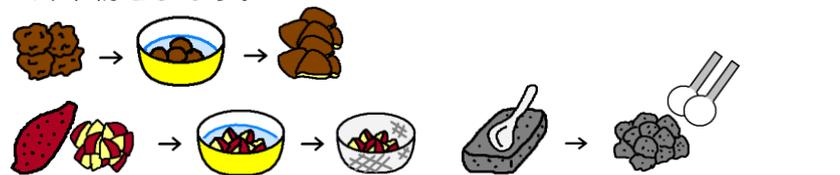
変わり種のヘルシー酢豚はいかが？

さつまいも	大1本
こんにゃく	1枚
干し椎茸	4~5枚
片栗粉	大さじ2
揚げ油	少々
生姜(すりおろし)	少々
にんにく(すりおろし)	//
醤油	大さじ2
米酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	185kcal
たんぱく質	2.0g
カリウム	401mg
カルシウム	50mg
塩分	1.3g

- ① 干し椎茸はもどして、2~4つに切る。さつまいもは一口大に切り、薄い塩水につけザルに上げる。こんにゃくは一口大にスプーンでかき取り、しっかり水けをふいて片栗粉をまぶす。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、フツフツしてきたら火からおろし、ボウルに入れる。



- ③ 揚げ油を150度くらいに熱し、低温のうちにさつまいもの水けをふいて入れる。こんにゃくを入れ、衣が落ち着くまでいじらずに揚げる。
- ④ さつまいもに火が通り、こんにゃくもしっかり揚がったら、干し椎茸も入れて揚げ、よく油をきる。ペーパータオルなど余分な油を押さえ、②のボウルに入れて、調味料をからめ、器に盛る。

