

今月のテーマは

白菜・里芋

です！



糖尿病予防のために

中濃地域では、特定健診で2人に1人が糖尿病予備軍！！

○気をつけたい生活習慣

- ・肥満
- ・食べすぎ
- ・ストレス
- ・運動不足
- ・加齢



○予防のポイント

- ・適正体重を維持する。
- ・バランスのとれた食事(腹八分目)
- ・運動習慣のある日常生活

食べたくなる刺激を減らす工夫

- ・食べる分だけ盛る。
- ・大皿に盛らない。
- ・テレビなどを見ながらの“ながら食べ”をやめる。
- ・菓子類を見えないところに置く。
- ・空腹時に買い物をしない。
- ・食後に歯磨きをする。
- ・間食をしたら30分歩くのを増やす。



11月14日は、
糖尿病予防デー

★関市食育推進基本計画

妊娠期・出産期の食育

- ～食育のできる父・母になるための時期です～
- ・食育の意味や食育の持つ力を 認識し、実践する
- ・食生活習慣をととのえる
- ・両親・祖父母から我が家の味を教わる



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

※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。

まめなかなつしん 関市

検索



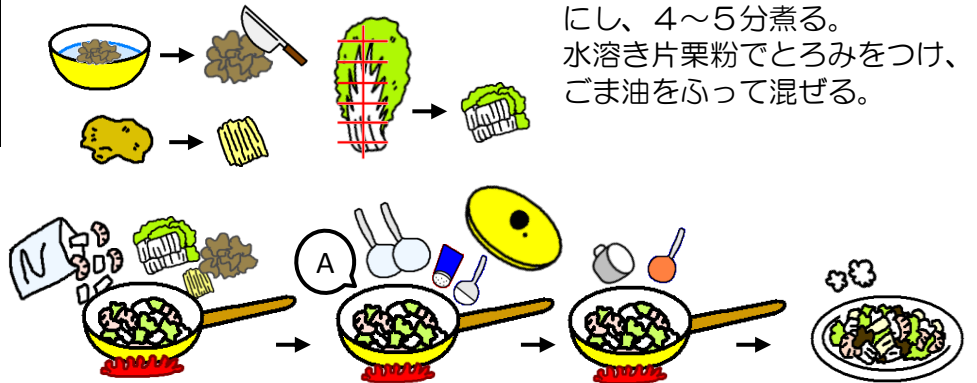
◎主菜：白菜と海老の中華炒め(3人分)

白	菜	400g
冷凍シーフードミックス		200g
きくらげ(乾)		大さじ1
しょうが		1/2かけ
サラダ油		大さじ1
酒		大さじ2
水		1/2C
A[鶏ガラスープの素		小さじ1/4
塩		小さじ1/2
こしょう		少々
水溶き片栗粉		適量
ごま油		小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	147kcal
たんぱく質	13.3g
カリウム	506mg
カルシウム	83mg
塩分	1.5g

- ① きくらげは水に5分以上つけて柔らかくもどし、食べやすい大きさに切る。(固い部分があれば取り除く。)
白菜は縦半分に切って横に幅3cmに切る。
しょうがは皮をむいてせん切りにする。



フライパンひとつで、簡単おかず☆

- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、冷凍シーフードミックスをそのまま入れ、白菜としょうが、きくらげも加えてさっと炒める。
全体に油が回ったら、酒とAを加える。煮立ったら塩、こしょうを少々加え、ふたをして弱火にし、4~5分煮る。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をふって混ぜる。

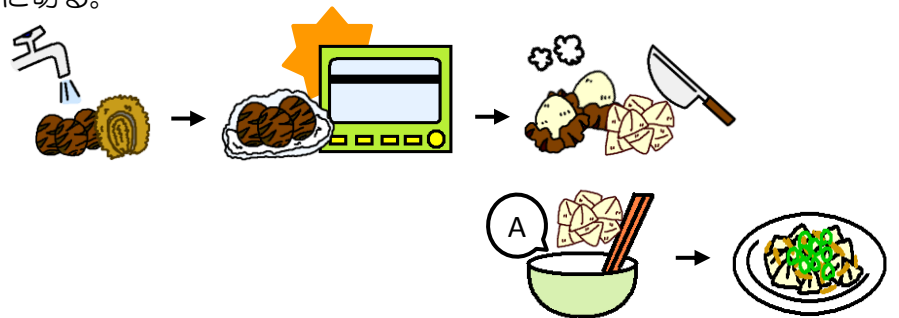
◎副菜：里芋のなめたけ和え(2人分)

里	芋	150g
A[なめたけ(瓶入り)		大さじ3
わさび		適量
小ねぎ		適量

(ひとり当たり)

エネルギー	59kcal
たんぱく質	2.2g
カリウム	580mg
カルシウム	19mg
塩分	1.1g

- ① 里芋はタワシで丁寧に洗って水切りし、キッチンペーパーにのせラップをしてレンジで熱する。熱いうちに皮をむいてひと口大に切る。



ホックリした里芋となめたけが合う♪

- ② 小ねぎは小口切りに切る。
①とAを和えて、皿に盛り付け、小ねぎを散らす。

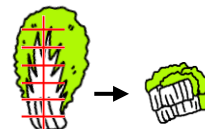
◎副菜：白菜の浅漬け~ゆずこしょう風味(2人分)

白	菜	2枚
塩		小さじ1/6
ゆずこしょう		小さじ1/4

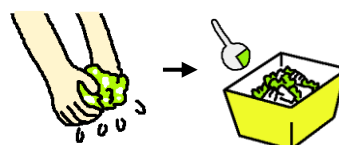
(ひとり当たり)

エネルギー	11kcal
たんぱく質	0.7g
カリウム	177mg
カルシウム	35mg
塩分	0.6g

- ① 白菜は縦半分に切り、さらに3cm幅に切る。



- ③ 汁けを軽くしぼり、ゆずこしょうを加えて混ぜ合わせる。



材料3つ! 変わり種 浅漬け

- ② ポリ袋に塩とともにに入れて混ぜ合わせ、空気を抜くように口をしぼって15分ほどおく。

