



まめなかなつうしん

第250号：H26.3.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **にんじん・ねぎ** です！

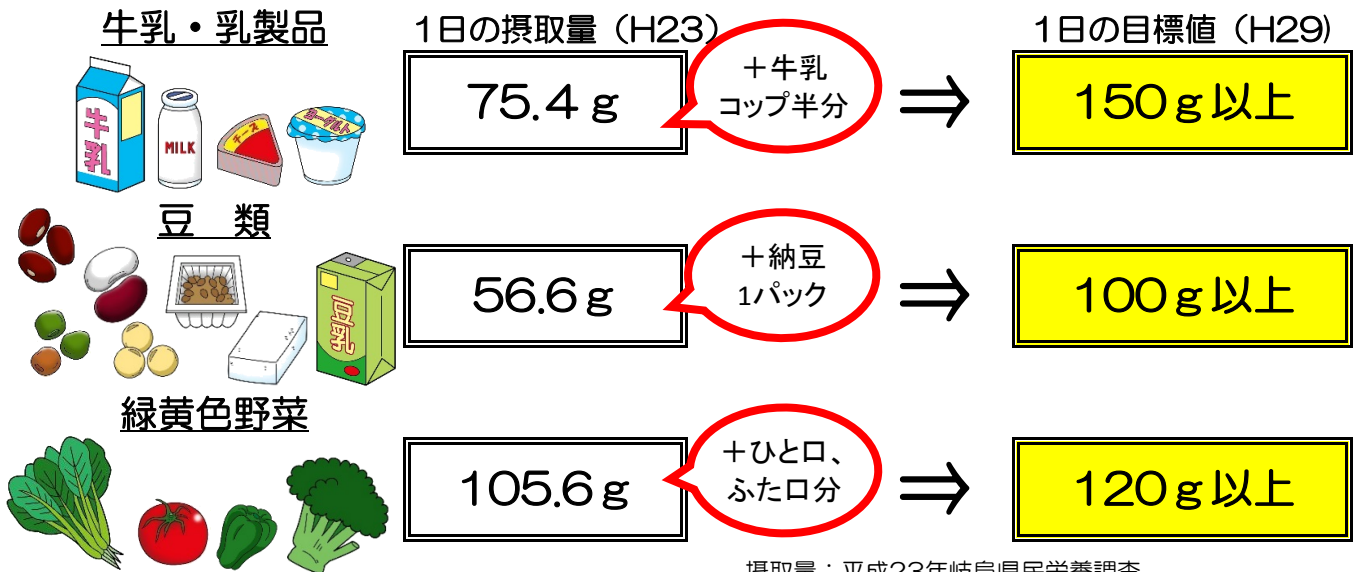


きやろたん

女性の健康づくりと骨

骨粗しょう症は圧倒的に女性に多く、特に更年期の女性は注意が必要です。その原因は女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量の減少です。エストロゲンは丈夫な骨を保つなど、様々な働きで女性の体を守っていますが、更年期になるとエストロゲンの分泌が減ってしまうため、骨量が減り、骨粗しょう症が起こりやすくなります。骨の材料となるカルシウムを多く含む食品(乳製品、豆、緑黄色野菜)を意識して摂りましょう。

★カルシウムが不足しています！



摂取量：平成23年岐阜県民栄養調査

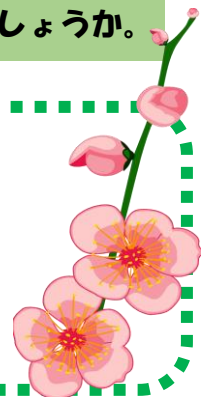
目標値：岐阜県健康増進計画 第2次ヘルスプランぎふ21

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。日頃の生活をふりかえってはいかがでしょうか。



(関市の食育) ～ みんなと楽しく食べること♪♪ ～

食事をする目的は単に栄養をとることだけではありません。食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます♪
いっしょに食事をする機会を増やしていけると良いですね。



まめなかなつうしん 関市

検索

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

※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。

※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.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：ねぎと牛肉の炒め物（4人分）

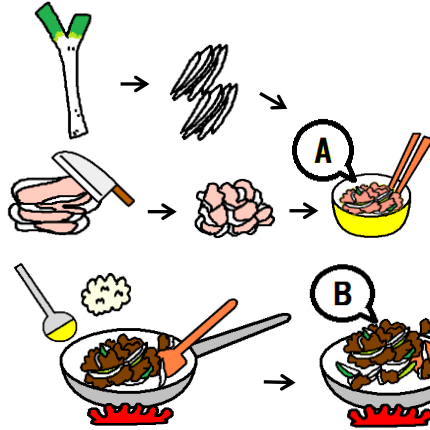
ねぎがパリッとしておいしい！ご飯がすすむ一品

ねぎ	200g	
牛もも薄切り肉	300g	
A	しょうゆ	大さじ1.5
	酒	大さじ1.5
	サラダ油	大さじ0.5
	つぶしにんにく	1かけ
B	サラダ油	大さじ0.5
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
粗びき黒こしょう	適量	

(ひとり当たり)

エネルギー	242kca
たんぱく質	15.3g
カルシウム	22mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	1.5g

① ねぎは縦半分に切り、幅5mmのななめ切りにする。牛肉は一口大に切り、ボウルに入れて、Aの調味料をもみ込む。ねぎを加えて全体をざっと混ぜ、10分ほどなじませる。



② フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、中火に1分ほどかける。フライパンが十分に熱くなったら強火にして①を加え、肉の赤みがなくなるまで手早く炒める。

フライパンにBを加え、底から2～3回大きく返すようにして混ぜて出来上がり。

◎副菜：ねぎチーズスープ（4人分）

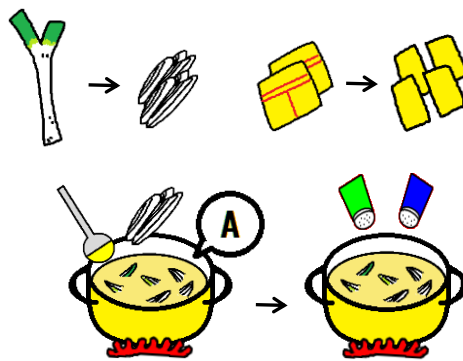
ねぎを炒めるから香ばしいスープになる♪

ねぎ	100g	
とろけるチーズ	2枚	
A	水	3C
	鶏がらスープの素	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	ごま油	大さじ0.5

(ひとり当たり)

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.7g
カルシウム	66mg
食物繊維総量	0.6g
食塩相当量	1.1g

① 長ねぎは6～7cm長さの細切りにする。チーズは1枚を半分に切る。



② 鍋にごま油を熱し、長ねぎを炒め、Aを加えて煮立てる。ねぎに火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。熱々のうちに器に盛り、チーズをのせる。

◎副菜：にんじんと切り干し大根のサラダ（2人分）

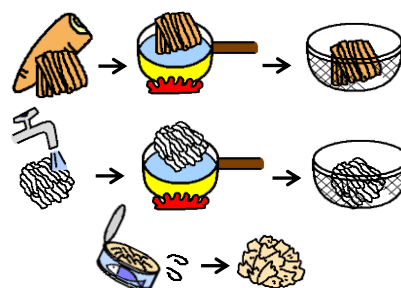
にんじんの歯ごたえがアクセント☆

にんじん	100g	
切り干し大根	10g	
ツナ缶(小)	1/2缶	
削り節	小1袋	
A	マヨネーズ	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
	白ごま	1g

(ひとり当たり)

エネルギー	132kcal
たんぱく質	5.3g
カルシウム	51mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.0g

① にんじんはせん切りにする。切り干し大根は軽く洗い、水で戻し、水気をきり、食べやすい長さに切る。にんじんと切り干し大根をサッとゆでる。ツナ缶の油をきっておく。



② ボウルににんじん、切り干し大根、ツナ缶、削り節を入れて混ぜ合わせ、Aを加えて混ぜる。

