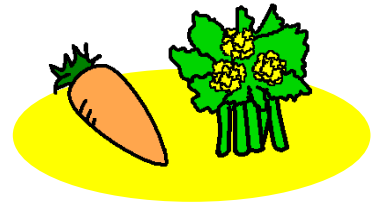


まめなかな つうしん

第214号：H23. 3.1
発行： 関 市
編集： 関保健所管内行政
栄養士研究会



春からひとり暮らしする人向け☆簡単レシピ

今月のテーマは **にんじん・菜花** です！



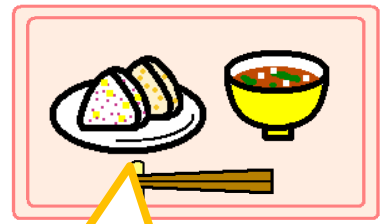
自分の骨、大切に。

▼ 健康な骨を保つための、年代別ポイント

| | | |
|--------------|---|--|
| 乳幼児期 ～学童期 | <ul style="list-style-type: none">朝、昼、夕と3食きちんと食べる。牛乳・乳製品は毎日とる。体を動かす運動や遊びをする。 |  |
| 思春期 ～20代頃 | <ul style="list-style-type: none">無理なダイエットはしない。適正体重を保つ。 (※ 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22)給食で飲む機会がなくなっても、牛乳・乳製品をとる。積極的に運動する。 |  |
| 妊娠期 ・授乳期 | <ul style="list-style-type: none">カルシウムの吸収率が上がる時期！！牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜をしっかりとる。 | |
| 30～40代 | <ul style="list-style-type: none">無理なダイエットはしない。牛乳・乳製品を毎日とる。体を動かす習慣をつける。 | |
| 50代以降 | <ul style="list-style-type: none">牛乳・乳製品を毎日とり、栄養バランスのよい食事を心がける。積極的に体を動かし、適度な運動を。定期的に骨量の検診を受ける。 | |

3月1日～8日は
“女性の健康週間”

簡単！バランス朝ごはん⑨ 朝からバッチリ♪♪ カルシウムアップ☆レシピ



“混ぜおにぎり”のレシピ

・ゆかりチーズおにぎり
ごはん、ゆかり、プロセスチーズをごはんがあたたかいうちに混ぜて、おにぎりにする。

・じゃこの甘辛おにぎり
じゃこはフライパンで炒め、しょうゆとみりんで味付けし、ごはんと混ぜておにぎりに。



毎日、牛乳・乳製品を1品とることから始めてみよう☆☆



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 Tel0575-24-0111

武芸川保健センター Tel0575-46-2899

洞戸保健センター
(板取保健センター) Tel0581-58-2204

武儀保健センター
(上之保保健センター) Tel0575-40-0020

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。

菜の花と卵のサンドイッチ

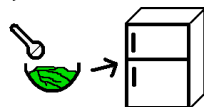
夜に下ごしらえすれば、朝から簡単に野菜がとれる！

| | |
|-------|--------|
| 菜の花 | 1/2束 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 食パン | 4枚 |
| バター | 適量 |
| マヨネーズ | // |
| マスタード | // |
| 卵 | 2個 |
| 胡椒 | 少々 |

(2人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 209kcal |
| たんぱく質 | 7.9g |
| カリウム | 176mg |
| カルシウム | 50mg |
| 塩分 | 1.0g |

- ① 菜の花は2cm長さに切り、ボールに入れ、塩を混ぜ、冷蔵庫にひと晩おく。
(辛い場合は、水で洗って、水けを絞る。)

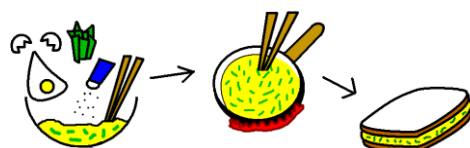


- ② 食パン2枚を1セットにし、それぞれの内側の面にバター、マヨネーズを塗り、そのうち1枚にマスタードを塗る。



- ③ 卵を溶き、水けを絞った菜の花、胡椒を混ぜる。フライパンにバター大さじ1を入れ、卵を流し入れ、すぐに菜箸やヘラで混ぜて空気を入れ、焼けたら皿に取り出す。

- ④ 卵の粗熱が取れたら、パンにはさみ、食べやすい大きさに切る。



人参と玉ねぎのポン酢サラダ

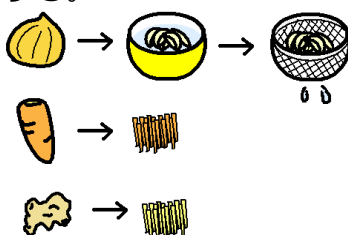
さっぱり味なサラダ。お弁当のおかずにも良いですね。

| | |
|-------|-------|
| 人参 | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 生姜 | 1/2かけ |
| ポン酢醤油 | 大さじ2 |

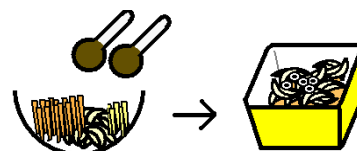
(4人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 22kcal |
| たんぱく質 | 0.8g |
| カリウム | 114mg |
| カルシウム | 12mg |
| 塩分 | 0.7g |

- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさらして水けをきる。人参、生姜はせん切りにする。



- ② 玉ねぎ、人参、生姜を合わせポン酢醤油で和え、器に盛る。あれば、万能ねぎを小口切りにして散らす。



簡単人参スープ

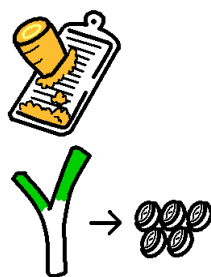
離乳食や高齢者の食事にもうってつけ♪なレシピ

| | |
|--------|-------|
| 人参 | 50g |
| チキンスープ | 300cc |
| 青ねぎ | 1本 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 黒胡椒 | // |

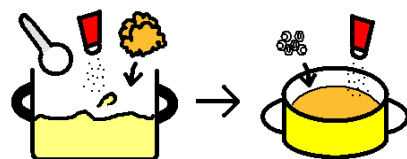
(2人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 25kcal |
| たんぱく質 | 0.5g |
| カリウム | 85mg |
| カルシウム | 10mg |
| 塩分 | 1.2g |

- ① 人参は、皮つきのまますりおろす。青ねぎは小口切りにする。



- ② 鍋にチキンスープを沸かし、人参を加える。酒、塩を加え、ひと煮たちさせる。器によそい、青ねぎと黒胡椒少々をふる。



菜の花の納豆和え

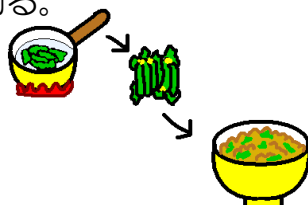
お好みで、のりやからしを入れると更においしく☆

| | |
|--------|------|
| 菜の花 | 140g |
| ひき割り納豆 | 40g |
| 醤油 | 小さじ2 |

(2人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 68kcal |
| たんぱく質 | 6.6g |
| カリウム | 451mg |
| カルシウム | 82mg |
| 塩分 | 0.9g |

- ① 菜の花は塩少々を加えた沸騰湯でゆで、冷水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。



- ② 納豆は半量の醤油を加えて混ぜる。菜の花と合わせ、残りの醤油を加える。

