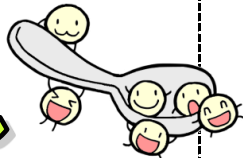
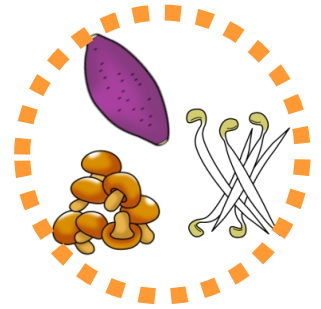


まめなかなつしん



第221号：H23. 10.1
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 **さつまいも・きのこ・もやし** です！



今日からもう1つプラス★メタボ予防の生活のヒント

・ 1日のはじまりは、朝食から。

朝食を毎日とっていますか？
午前中の仕事や家事の効率アップの面からも、朝食を食べることはとても大切な生活習慣。朝は忙しくて食べられない…という人におススメなのは、“おにぎり”です。
“おにぎり”はちょっとした時間があれば手軽に食べられる、日本式ファーストフード。朝おにぎりで、1日をスタートしましょう。

おにぎりにオハヨク

自分で作れば
より経済的♪



・ 野菜不足は“トマト半分”で解消。



日本人は毎日およそ250gの野菜を食べています。しかしメタボ予防のためには、野菜1日350gが推奨量。あと100g足りないのです。トマトなら半分、野菜炒めなら皿半分を目安に食べると、バッチリですね♪ さらに、野菜メニューが不足しがちな朝食にとるのがコツです。



・ 好きな歌、3曲分歩いてみよう。



生活習慣病の予防には、男性で9000歩、女性で8000歩の歩行が1日の目安といわれており、平均的歩数から考えると足りない歩数はあと1000歩。
好きな歌を3曲分(合計10分程度)、携帯音楽プレーヤーで聴いたり、ハミングするつもりで歩くと、時間が経つのもあっという間。



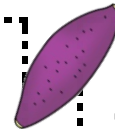
・★・ 料理ビギナーズのための調理のことはば ・★・

○「水にさらす」(“水に放つ”、“水にひたす”、“水にとる”も同じ意味。)

「水にさらす」とは野菜などを水にひたし、野菜のアクを抜いたり野菜(レタスやキャベツなど)の食感をパリッとさせるために行う下ごしらえのこと。



ごぼうは、切ってから、たっぷりの水をはったボウルに5分ほどさらす。
れんこんは、薄い酢水(水1カップ:酢小さじ1)に3~5分さらす。



さつまいもはアクが強く、空気にふれると黒く変色するので、切ったらすぐに水にさらす。

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。

◎主食：豆乳スープのもやしにゅうめん

緑豆もやし	1袋
そうめん	100g
鶏肉もも肉	80g
白だし	大さじ2
水	2カップ
豆乳	1カップ
小口切りの葱	適量

(2人分)

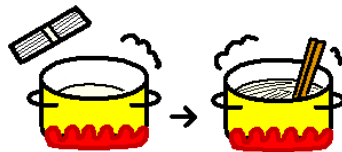
エネルギー	301kcal
たんぱく質	18.4g
カリウム	499mg
カルシウム	40mg
塩分	3.5g

- ① 鶏肉は2cm角に切る。鍋に湯を沸かして塩を加え、もやしを入れて30秒くらいゆで、ザルに上げて水けを切る。

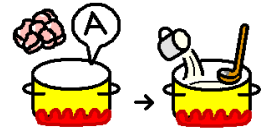


- ③ ②を軽く煮立ててそうめんを入れる。

※そうめんはゆですずに入れる。汁に軽い塩味ととろみがつく。



- ② 鍋にA、鶏肉を入れて煮立て、アクをとって豆乳を加える。
※豆乳を加えると吹きこぼれやすいので、火加減に注意する。



- ④ そうめんが火が通ったら器に盛り、もやし、ねぎをのせる。



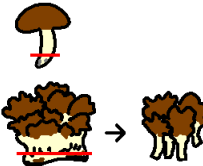
◎主菜：きのこ肉団子のオイスターソース煮

生椎茸	小8個
まいたけ	100g
豚ひき肉	350g
葱のみじん切り	1/2本
生姜汁	小さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
卵	1個
片栗粉	大さじ1
水	2カップ
オイスターソース	大さじ2

(4人分)

エネルギー	245kcal
たんぱく質	20.2g
カリウム	476mg
カルシウム	18mg
塩分	2.2g

- ① 生椎茸は石づきを切り、まいたけはあれば石づきを切って食べやすい大きさにほぐす。

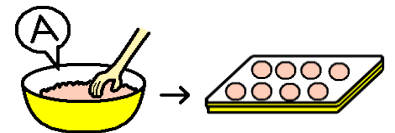


- ③ 鍋にきのこ、水、オイスターソースを入れて火にかけ、煮立ったら肉団子を加え、10分ほど煮る。



きのこのうま味を味わおう♪

- ② 肉だんごの材料(A)をよく混ぜ合わせ、8等分にして丸める。



きのこは低エネルギーで、食物繊維たっぷり。たくさん食べてね♪



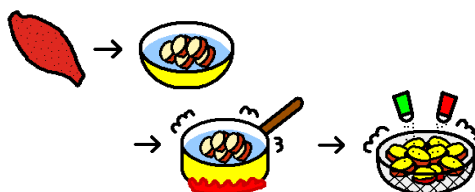
◎副菜：さつまいのヨーグルトサラダ

さつまいも	小2本
ハム	2枚
プレーンヨーグルト	大さじ4
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	少々

(1/4量)

エネルギー	150kcal
たんぱく質	2.1g
カリウム	374mg
カルシウム	41mg
塩分	0.3g

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま6~7mm幅の輪切りにし、水にさらす。塩少々を加えた湯で柔らかくなるまでゆで、ザルに上げて熱いうちに塩、胡椒で下味をつけ、そのまま冷ます。



- ② ボールにAを混ぜ合わせ、①を入れてあえる。器に盛り、みじん切りにしたハムを散らす。



お家にある材料で、パッとできちゃう副菜☆

