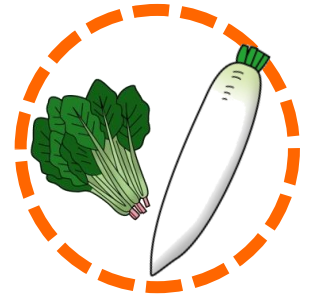


今月のテーマは

ほうれん草・大根

です！



寒さにまけない体づくり



だんだんと寒さも厳しくなってきましたね。この時期、私たちの体は寒さに対して抵抗力をつけるために、エネルギーを補充する力や、栄養を吸収しようとする力が高まります。体の抵抗力を高め、寒さだけでなく、風邪やインフルエンザにもまけない体づくりを目指しましょう。



★ 体の抵抗力を高める栄養素

- ・ **ビタミンA** 目やのど、鼻腔などの粘膜を強化し、風邪などのウイルスの侵入を防ぐ。
多く含む食品は、レバー、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など ※ただし妊婦さんはとり過ぎに注意！
- ・ **ビタミンC** 体の組織をつくるコラーゲンの生成に必要。不足すると、体の抵抗力がおちる。
多く含む食品は、イチゴ、オレンジ、レモン、水菜、ブロッコリー、じゃがいもなど

★ 体を内側から温めましょう。温かい飲み物や汁物がおススメです♪

また東洋医学では、体を温める作用のある食べ物があります。
飲みものやスープに、ねぎやニラ、しょうが、シナモン、とうがらしを使ってみてはいかがでしょうか。



じょうぶな体づくりは、食事から。
食事バランスに気をつけ、
1日3食しっかりと食べましょう！
体を冷やさないことも大切。

外から帰ったときや
食事の前は、手を
キレイに洗いましょう。



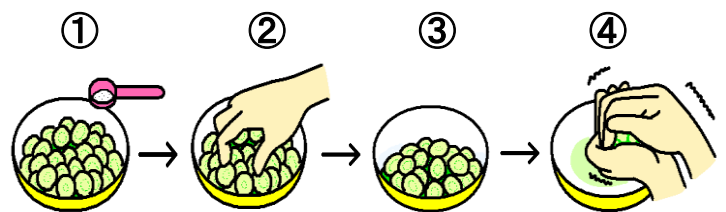
・★・ 料理ビギナーズのための調理のことは ・★・

○ 塩もみする

野菜を塩もみすると、浸透圧によって野菜の中の水分が抜け、柔らかくなります。

塩もみのやり方は…

- ① 切った野菜に塩を少々ふる。
- ② 塩を全体にからませるように、手でもむ。
- ③ 野菜の水分が抜け、しんなりするまで置く。
- ④ 手で野菜の水けを絞る。



あえものやサラダを作るとき、
塩もみしてみよう♪

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事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

まめなかなっしん

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。

◎主菜：大根ぎょうざ

大根	中1/2本
豚ひき肉	75g
大根の葉	少々
ぎょうざの皮	25枚
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
醤油	大さじ1
黒胡椒	少々
ごま油	少々

(5個分)

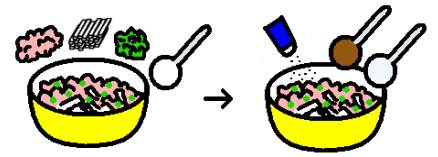
エネルギー	168kcal
たんぱく質	6.4g
カリウム	259mg
カルシウム	47mg
塩分	0.6g

野菜たっぷり！シャキシャキぎょうざ

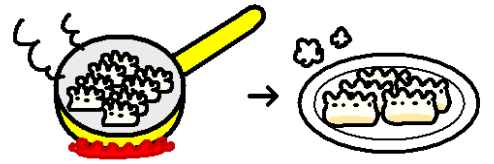
① 大根は長さ3cm位、3mm角の棒状に切る。塩をパラパラとふって6~7分置き、ごく軽くもんで水分を絞る。大根の葉は細かく切る。



② 大根、ひき肉、葉を入れて片栗粉をふって軽く混ぜ、酒、醤油、胡椒を入れて混ぜ合わせたものを皮で包む。



③ フライパンにごま油を熱し、ぎょうざを並べ強火で焼き色をつけ、湯をぎょうざの高さの半分ぐらい入れ、ふたをして弱火で3~5分焼きパリッとさせる。



◎副菜：大根のきんぴら

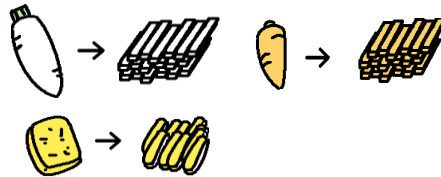
大根	200g
人参	60g
はんぺい	100g
サラダ油	大さじ1
出し汁	大さじ4
A 砂糖	小さじ4
醤油	大さじ2

(4人分)

エネルギー	84kcal
たんぱく質	3.6g
カリウム	236mg
カルシウム	23mg
塩分	1.7g

「ミナモのおもてなし献立レシピ」より☆

① 大根と人参は拍子切りにする。はんぺいは、短冊切りにする。



② フライパンに油を熱し、大根と人参はよく炒めて、はんぺいを加える。Aの調味料を入れて、炒め煮する。



◎副菜：法れん草とほたてのスープ

法れん草	300g
ほたて(缶詰)	小1缶
豆腐	200g
水	4カップ
塩	小2/3
胡椒	少々

(4人分)

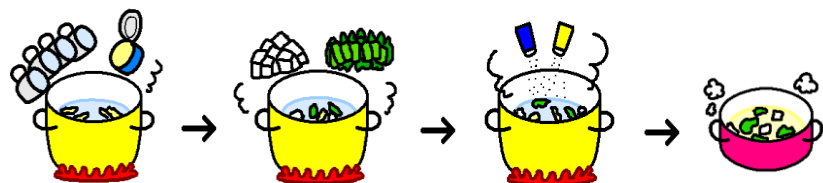
エネルギー	70kcal
たんぱく質	8.9g
カリウム	639mg
カルシウム	107mg
塩分	1.2g

ホタテのうまみを味わう、シンプルな汁物

① 法れん草は1cm長さに切り、ザルに入れ熱湯を回しかける。豆腐は1cm角に切る。



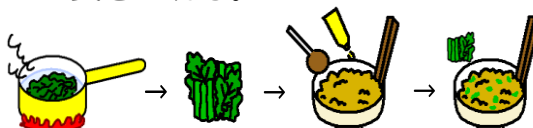
② 鍋に水とホタテ缶を汁ごと入れ、ひと煮立ちさせる。豆腐と法れん草を加えてサッと火を通して、塩、胡椒で味を調える。



◎主菜：法れん草の納豆和え

法れん草	1束
納豆	1パック
醤油	小さじ1
練りからし	少々

① 法れん草はゆでて3~4cm長さに切る。



② 納豆に醤油、練り辛子を加えよく混ぜ合わせる。法れん草を納豆で和える。

朝ごはん、野菜をプラス♪簡単メニュー