

今月のテーマは

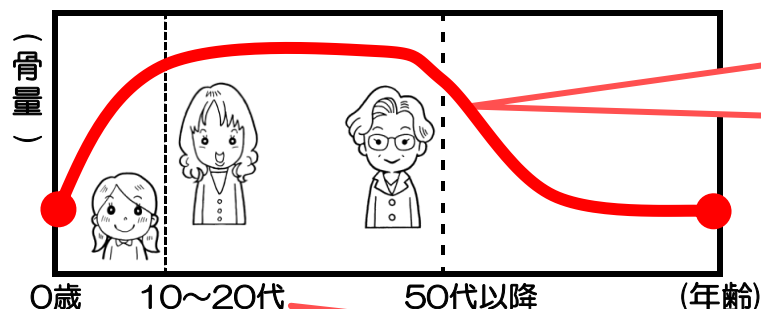
にんじん・菜花

です！



目指せ★骨美人

▽ 女性の生涯の骨密度と食生活



閉経後は女性ホルモンの減少により骨量が減っていきます。料理やおやつにカルシウムの豊富な食品をいろいろ組み合わせて摂りたいですね。

骨量は思春期のうちからコツコツ貯めて、20代のピークの骨量を多めにしておく備えが大切。偏食やカルシウム不足にならないよう、1日3食栄養バランスとれた食事を心がけます。また自分の骨量を知ること大切。骨密度検診を受けてみませんか。

… “骨美人” レッスン …

あなたも『骨美人』に！

- ・1日3食、バランスの良い食事をする。
- ・毎日、牛乳・乳製品をとる。
- ・無理なダイエットはしない。
- ・ウォーキングやエアロビなどの適度な運動をする。
- ・カルシウムの吸収を妨げるものに注意！

吸収を妨げるもの…タバコ、塩分のとり過ぎ、多量の飲酒

日光を浴びることも大切

カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



★ 関市食育推進基本計画 ～ ライフステージごとの食育の取組 ～

盛年期・保護者世代(20～39歳)は…

食育への理解を深め、家族ぐるみで実践する時期です

- ・健康な時こそ食生活に気を使いましょう
- ・学校・保育園・幼稚園の食育の取組に関心を持ち、協力しましょう

3月1日～3月8日は、
女性の健康週間

まめなかなっしん 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

※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/shiminken/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く下さい。

◎主菜：菜花と油揚げの卵とし(4人分)

お手軽にできる菜花たっぷりの卵とし♪

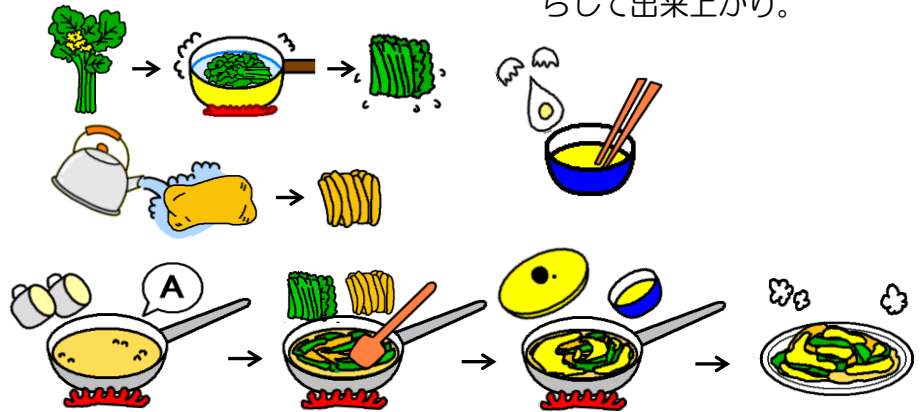
菜	花	200g
卵		3個
油	揚げ	1枚
み	りん	大さじ4
A	薄口しょうゆ	大さじ2
	塩	少々
だ	し 汁	2カップ

(ひとり当たり)

エネルギー	144kcal
たんぱく質	8.8g
カリウム	303mg
カルシウム	119mg
塩 分	1.8g

- ① 菜花は熱湯でさっとゆでる。水にさらしてから絞り、水けをよくきり、3cm長さに切る。油揚げは熱湯をかけて、油抜きし、短冊切りにする。卵は溶いておく。

- ② フライパンにだし汁を入れ、煮立ったらAを加える。油揚げを加えてひと煮たちさせ、菜花を加える。フツフツとしたら、卵を全体に回し入れる。ふたをして、火を止めて少し蒸らして出来上がり。



◎副菜：にんじんのレーズンサラダ(4人分)

オススメ減塩レシピ☆

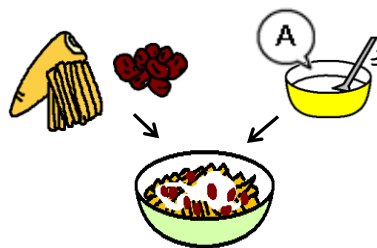
に	ん じ ん	160g
レ	ー ズ ン	大さじ4
A	レ モ ン 汁	少量
	プレーヨーグルト	大さじ8

(ひとり当たり)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.7g
カリウム	256mg
カルシウム	58mg
塩 分	0.1g

- ① にんじんは細いせん切りにし、レーズンを混ぜあわせる。Aは混ぜあわせておく。

- ② 器に盛り、Aをかける。



にんじんのシャキシャキ感や、レーズンとドレッシングの甘酸っぱさが美味しい♪



◎副菜：菜花ののり巻き(2人分)

あともう1品ほしいときに！

菜	花	200g
か	にかまぼこ	4本
焼	きのり	1枚

(ひとり当たり)

エネルギー	56kcal
たんぱく質	7.7g
カリウム	443mg
カルシウム	191mg
塩 分	0.5g

- ① 菜花は熱湯でさっとゆで、水にさらす。水けをしっかりと絞る。

- ② 半分に切った焼きのりを横長に置き、手前寄りに菜花、かにかまぼこの半量をのせて、手前からしっかりと巻いていく。巻き終わりを下にして、一口大に切り分け、器に盛る。好みで醤油をつけていただく。

