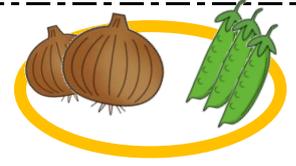


今月のテーマは

玉ねぎ・さやえんどう

です！

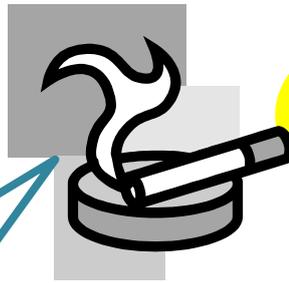
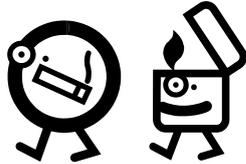


知ってほしい！タバコの害



タバコの先から出る煙

副流煙



主流煙

喫煙者が
吸い込む煙

主流煙よりも、

- ・ニコチン(血流を悪化) **2.8倍**
- ・タール(ヤニ、発がん物質) **3.4倍**
- ・一酸化炭素(車の排気ガス) **4.7倍**
- ・アンモニア(し尿の成分) **46倍**

「吸う煙」と「吸わされる煙」どっちがキケン？

タバコを吸わない人でも、タバコを吸う人の周囲にいとタバコの煙にさらされ、受動喫煙によって病気のリスクが高くなります。

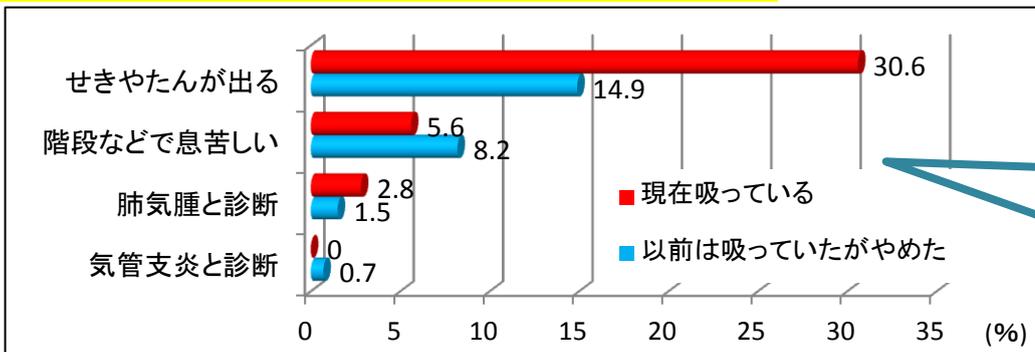


「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」とは？

主に長期の喫煙によってもたらされる、肺の炎症性疾患です。せき、たん、息切れを主な症状としてゆるやかに呼吸障害が進行します。(かつて、肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれていた疾患も含まれます。)



喫煙経験のある人のCOPDの症状の有無



以前は吸っていたがやめたと答えた人でもCOPDに関する症状がみられました。

平成24年県政モニターアンケート「健康に関するアンケート調査結果」より

★ 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 ～

高年期(65歳以上)は・・・ 自分のからだを大切に、食育を若い世代に伝える時期です

- * 若い世代の食農体験に参画する
- * 関市の食文化・郷土料理・農林漁業などの食育の知恵を若い世代へ伝える



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.lg.jp/0000000132.html>)

※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。

まめなかなつしん 関市

検索



◎主菜：さやえんどうと豚肉のミルク煮(2人分)

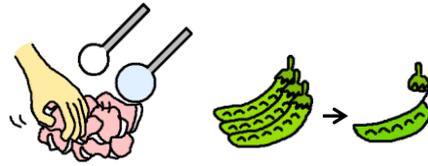
パパッとできる、簡単レシピ☆

豚こま切れ肉	150g
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
さやえんどう	100g
顆粒鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	1/4カップ
サラダ油	大さじ1/2
牛乳	1/4カップ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ごま油	少々

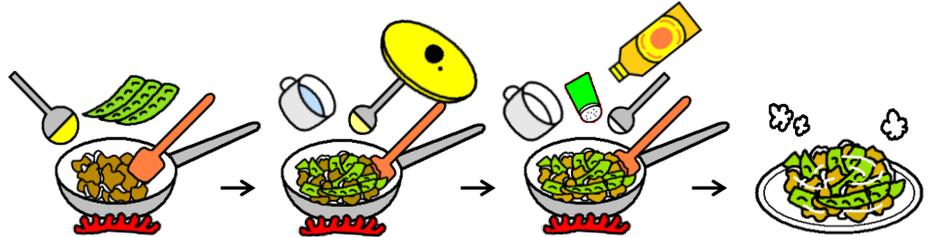
(ひとり当たり)

エネルギー	248kcal
たんぱく質	17.3g
カリウム	395mg
カルシウム	49mg
塩分	1.6g

- ① 豚こま切れ肉に酒、片栗粉をふってもみ込む。
さやえんどうはへたと筋をとる。



- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚こま切れ肉を炒める。肉の色が変わったら、さやえんどうを加えて炒め、水と鶏ガラスープの素を入れて混ぜる。煮立ったら、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。牛乳を加えて混ぜ、塩、こしょう、ごま油をふって味をととのえる。



◎副菜：さやえんどうと切干大根の洋風炒め(2人分)

桜エビの香りが香ばしい!

さやえんどう	100g
切干大根(乾燥)	10g
水	1/2C
オリーブ油	小さじ1
桜エビ	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

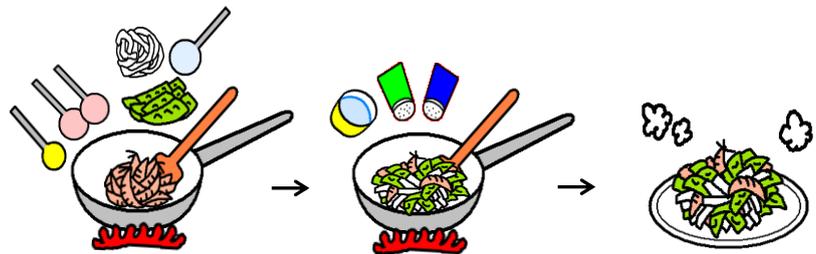
(ひとり当たり)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	3.7g
カリウム	283mg
カルシウム	91mg
塩分	0.6g

- ① さやえんどうは筋をとり、なめ半分切る。
切干大根は5分ほど水にひたして戻す。戻し汁はとっておく。



- ② フライパンにオリーブ油を熱し、桜エビを炒め、香りが立ってきたら、さやえんどう、切干大根の順に加えてさっと炒めて酒をふる。戻し汁と塩、こしょうを加え、汁けがほとんどなくなるまで煮詰める。



◎副菜：玉ねぎのおかかあえ(4人分)

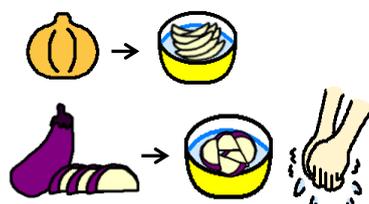
新玉ねぎのしゃきしゃき感がおいしい!

玉ねぎ	1個
なす	1本
削り節	1パック
焼きのり	1/2枚
濃口しょうゆ	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.8g
カリウム	144mg
カルシウム	16mg
塩分	0.7g

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにし、水にさらす。
なすは2cm厚さの半月切りにし、水に5分ほどさらし、あく抜きし、水けをきる。



- ② ボウルに①と濃口しょうゆを混ぜあわせて器に盛り、削り節とちぎった焼きのりをのせる。

