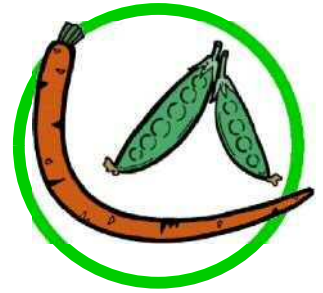


まめなかなつしん

第264号：H27.5.1
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 **ごぼう・さやえんどう** です！



しっかり食べて元気で長生き

「健康のためには粗食が一番！」という思い込みは危険です。かたよった食事のとり方によって栄養の足りない状態＝『低栄養』になる人が少なくありません。

低栄養状態になると、体力・筋力や免疫力が落ちてしまいます。すると、寝たきりや感染症などにかかりやすくなり、生命の危険を招くことさえあります。

低栄養状態をチェック！

当てはまるものがあったら、口に○をつけましょう。

- 牛乳・乳製品を毎日食べない
- 歯や口の中の具合が悪くて食べづらい
- この3か月に体重が1kg以上減った
- 食事を抜くことがある
- ひとりで食事をすることが多い



1つでも当てはまったら要注意！
放っておくと低栄養になるかも！？



「たくさん」より『まんべんなく』

毎日の食生活を見直して、低栄養を予防しましょう

肉や魚を上手にとる



肉と魚を毎日交互に使う

おかずをもう1品



緑黄色野菜をとる



旬の食材や彩りの良い盛り付けで、食欲をそそる



初カツオ アサリ

うす味にする



調味料は計って、目で確かめて

水分を十分にとる



関市の食育

関市の3歳児は、朝食を毎日食べている子は午前9時より前に起きている子で99.3%、9時以降に起きる子では66.7%となっています。 → **早ね早おき朝ごはんが大切！**

まめなかなつしん 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

※回覧後の印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※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>)

◎主菜：スナップえんどうの肉巻き揚げ（2人分）

スナップえんどう	10本	
豚もも薄切り	5枚(100g)	
A	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1/4
B	卵	1/2個
	小麦粉	大さじ2
	カレー粉	小さじ1
	塩	少々
揚げ油		

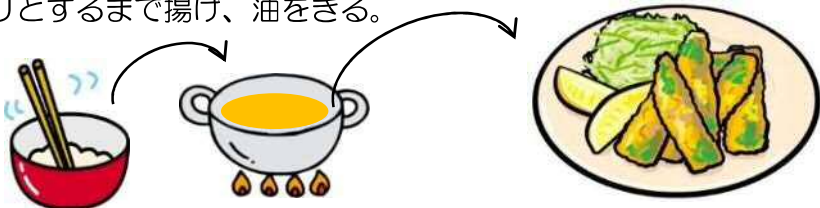
(ひとり当たり)

エネルギー	234kcal
たんぱく質	12.9g
カルシウム	23mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.5g

- ① スナップえんどうはヘタと筋を除く。
豚肉は長さを半分に切り、Aをもみ込む。
Bを混ぜ合わせる。

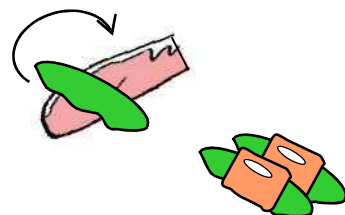


- ③ 揚げ油を170～180度に熱し、②をBにくぐらせて入れ、カラリとするまで揚げ、油をきる。



お子さんのお弁当にいかが？

- ② 豚肉を広げ、スナップえんどうを1本ずつ巻く。計10本作る。



◎副菜：ごぼうとにんじんのツナ和え（2人分）

ごぼう	80g	
にんじん	60g	
ツナ缶	20g	
A	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
練りがらし	小さじ1/2	

(ひとり当たり)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	28mg
食物繊維総量	3.1g
食塩相当量	0.2g

- ① ごぼうは皮をこそげ取り、ピーラーで薄くそぎ、さっと水にさらし、水けをきる。にんじんも同様に薄くそぐ。



- ③ ボウルにツナ缶を缶汁ごと入れ、Aを加えて混ぜ、②も加えて和える。



ピーラーで簡単♪減塩メニュー

- ② ①をさっとゆでて水けをしぼる。



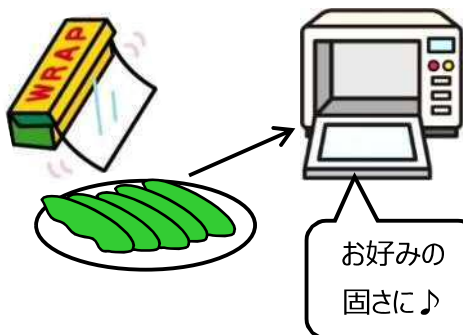
◎副菜：さやえんどうの梅おかか和え（3人分）

さやえんどう	90g	
A	梅干し	1個
	削りがつお	1パック
	ごま油	小さじ1/3

(ひとり当たり)

エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.7g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.7g

- ① さやえんどうは筋を除き、耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジで加熱する。



- ② 梅干しは種を除いて包丁でたたき、ボウルに入れてAの材料と合わせ、①を加えて和える。



朝ごはんのもう1品にどうぞ