

まめなかなつしん

第274号：H28.3.1
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 **ブロッコリー・菜の花** です！



女性の健康～冷え症対策～

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

女性特有の健康問題のひとつに、「冷え症」があります。「冷えは万病のもと」と言われるように、体が冷えているとさまざまな体の不調を生み出してしまいます。食事や運動などの生活習慣の影響も大きいので、日頃から体を温めるよう心がけましょう。

どんな病気？症状は？

冷えは自律神経失調症や更年期障害の症状のひとつでもあり、女性の多くが抱える悩みです。

ストレスなどで自律神経が乱れると、血行が悪くなり、熱や栄養が全身に行き渡らなくなります。

血行が悪い ⇒ 手足の先が冷える、肩こり、腰痛、むくみ、めまい、頭痛、便秘

全身の体温が低い ⇒ 新陳代謝や甲状腺機能の異常、胃腸機能の低下

Check List

- 体温が低い
- 夏でも手足が冷える
- 下痢や便秘をしやすい
- 腰痛や肩こりがある



対策

《食事編》

- ① ビタミンEを多く含む食材を摂る
ナッツ類(ごま)、油(コーン油、菜種油)
野菜(かぼちゃ、ブロッコリー) 等 
- ② 香味野菜を摂る
ショウガ、ネギ、ニンニク 等 
- ③ 冷たい食べ物、甘い食べ物を食べすぎない
- ④ 食べない系ダイエットを避ける
ビタミン、ミネラルが不足し、熱産生ができない
- ⑤ タンパク質を摂る 

《生活編》

- ① 適度な運動をする 
- ② シャワーで済ませない
半身浴など湯船につかるなどし、体を温める
- ③ 足首や首元を温める
ストールやマフラー、靴下等を上手に利用
- ④ きつい下着を避ける 
- ⑤ 強い冷房を避ける
- ⑥ タバコを吸わない 



関市の食育

ひな祭りの郷土食

この地域のひな祭りの行事食として昔から食べられてきたものに、「ツボ(タニシ)とねぎの酢みそ和え」があります。女性に嬉しい鉄分が豊富です。

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

※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：菜の花としらすのトマトパスタ（2人分）

スパゲッティ	140g
塩（ゆで用）	小さじ1/3
菜の花	120g
しらす	20g
トマト	240g
A [にんにく]	1かけ
オリーブ油	大さじ1弱
こしょう	少々
塩	少々

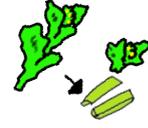
（ひとり当たり）

エネルギー	377kcal
たんぱく質	16.8g
カルシウム	170mg
食物繊維総量	5.7g
食塩相当量	1.8g

- ① トマトは皮を湯むきして、1cm角くらいのザク切にする。



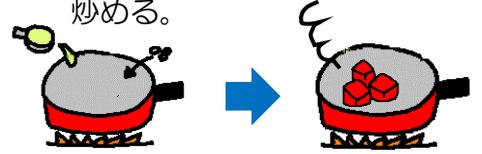
- ② 菜の花は、2等分に切る。茎は更に縦半分に切って、均一に火が通りやすくしておく。



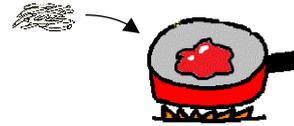
- ③ 塩を加えた熱湯で、スパゲッティを茹でる。茹であがる1分前に、菜の花を加え、一緒に茹でる。



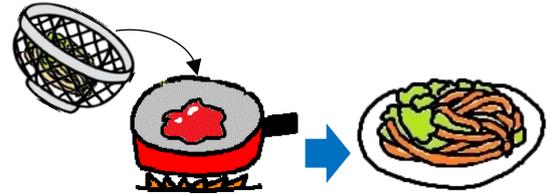
- ④ フライパンにAを加え、弱火にかけ、香りが立ってきたら中火にしてトマトを加え、煮詰めるように炒める。



- ⑤ トマトがソース状になったら、弱火にし、しらすを加え、塩こしょうで味を調える。



- ⑥ ⑤に③を加え、和える。



◎副菜：ブロッコリーとあさりのワイン蒸し（2人分）

ブロッコリー	120g
あさり	40g
しめじ	60g
A [白ワイン]	大さじ1.5
ローリエの葉	1/2枚
塩	少々
こしょう	少々

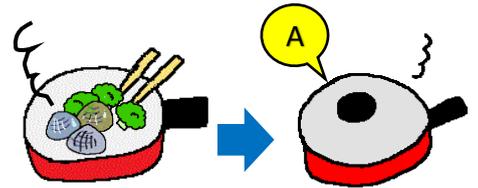
（ひとり当たり）

エネルギー	40kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	37mg
食物繊維総量	3.8g
食塩相当量	0.7g

- ① あさはりは砂抜きをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。しめじとブロッコリーは小房に分ける。



- ② あさりとしめじ、ブロッコリーを炒め合わせ、Aを加えて蓋をすする。



- ③ あさりの殻が開いたら、塩、こしょうで味を調える。



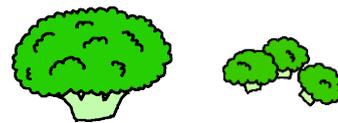
◎副菜：こんがりブロッコリー（2人分）

ブロッコリー	100g
ごま油	小さじ2強
醤油	小さじ1

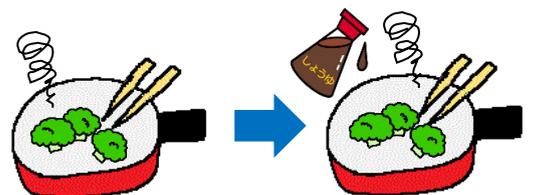
（ひとり当たり）

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	20mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	0.5g

- ① ブロッコリーは小房に分ける。



- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れ、弱火でじっくり火を通す。



- ③ こんがり焼き目がついたら、香りづけの醤油をふる。

あさりエキスで野菜が美味！

簡単！パッと1品