



まめなかなつしん

第287号：H29.4.1
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

キャベツ・にら です！



春を迎えて、心機一転～食生活～

新生活を迎えるあなたへ。
自分の食生活をチェックしてみよう！

YES

NO



START

朝食を食べる習慣がある

好き嫌いはあまりない

食事の時間は大体決まっている

外食やコンビニを利用することが多い

濃い味が好き

食事は質よりボリューム重視だ

野菜を食べるように心がけている

間食をよくする

栄養バランスを考えた食事をしている

がんばろう！

食事にあまり気がついていないようです。若い頃からの食生活が、年をとってからの健康に影響します。食べたものがあなたの体を作っています。毎日食べているものを見直してみましょう。

もうひと息！

食事が大事なことは分かっているけれど、行動が十分に伴っていないようです。食事のバランスに気をつけ、1日3食きちんと食べるという基本を実行してみましょう。毎日の心がけが健康な体をつくれます。

その調子！

栄養バランスに気をつけた食生活を送っているようです。引き続き、食事や適度な運動で健康を気づかい、体調に合わせた食生活を続けましょう。

上の食生活チェックはどうでしたか？少しでも健康的な生活を送れるよう心がけましょう！

肥満、痩せ過ぎにならないように以下のことに気をつけましょう！

- ・食べ過ぎ
- ・酒の飲み過ぎ
- ・運動不足
- ・過度なダイエットによるエネルギー不足
- ・バランスの悪い食事



関市の食育

2種類の桜餅



関東の桜餅（長命寺餅）は、小麦粉などを薄く焼いた皮であんをくるみ、関西の桜餅（道明寺餅）はもち米を原料とした道明寺粉であんをくるみ、それぞれ塩漬けの桜の葉で包みます。関市では両方手に入ります。お花見をしながら、是非食べ比べてみませんか。

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：キャベツの豚巻き（2人分）

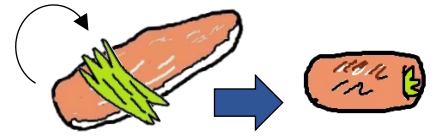
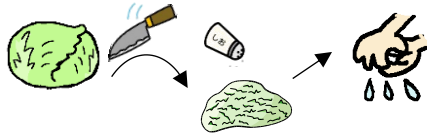
カレー風味で食欲増進！

キャベツ	120g
塩	少々
豚ロース薄切り	4枚
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1/2

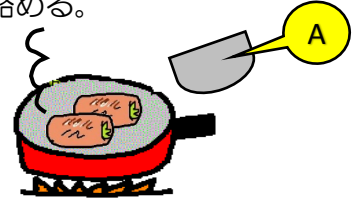
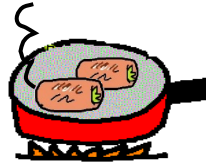
（ひとり当たり）

エネルギー	148kcal
たんぱく質	13.7g
カルシウム	32mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	0.6g

- ① キャベツは千切りにして塩を振り5分ほど置き、水分を絞っておく。
Aを混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉の上にキャベツをのせ、しっかりと巻く。



- ③ フライパンを中火で温め、豚肉を全体に火が通る様に、こんがりと焼く。
- ④ 弱火にしてから、Aを加え、豚肉に絡める。



◎副菜：にらの韓国風煮物（2人分）

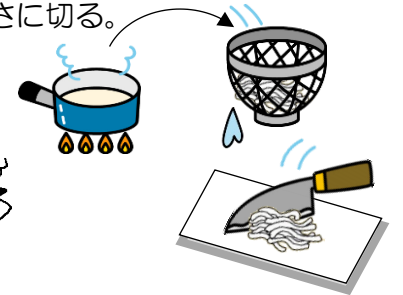
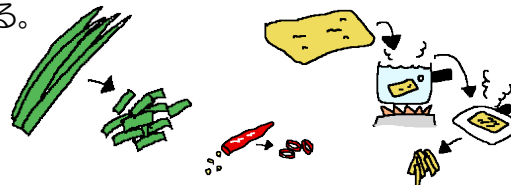
あっさりでもスタミナ満点！

にら	1束
油揚げ	1枚
春雨	25g
すりごま	小さじ1
赤唐辛子	1/2本
鶏がらスープの素	小さじ1/4
水	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

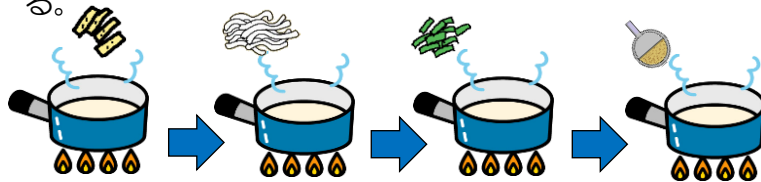
（ひとり当たり）

エネルギー	172kcal
たんぱく質	5.4g
カルシウム	96mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	1.3g

- ① にらは5cm長さに切り、赤唐辛子は小口切りにする。
油揚げは油抜きをし、2cm幅に切る。
- ② 春雨は熱湯で茹で、食べやすい長さに切る。



- ③ 鍋にごま油を熱し、Aを加えて強火にかける。
煮立ったら油揚げを加え2～3分煮て、更に春雨を加え4～5分煮る。
- ④ 仕上げににらを加えてひと煮し、すりごまを加えて混ぜる。



◎副菜：春キャベツのピクルス（2人分）

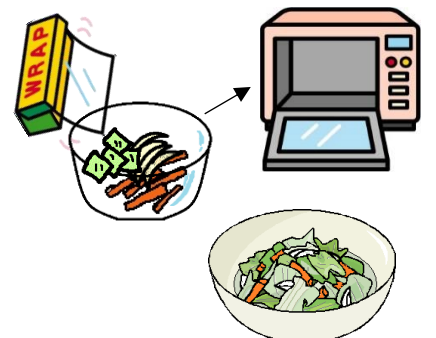
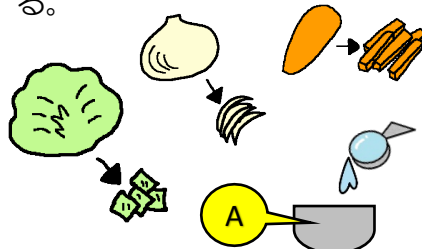
電子レンジで簡単！

キャベツ	200g
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
酢	1/2カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/4

（ひとり当たり）

エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	56mg
食物繊維総量	2.8g
食塩相当量	0.7g

- ① キャベツは5cm角に切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、にんじんは7～8mm角の拍子木切りにする。
Aと水（大さじ2）を混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをかけ、電子レンジで約4分加熱する。全体をよく混ぜ合わせる。



※この3品とごはんを組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！