



まめなかなつしん

第334号：R3.3.1
発行：関市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

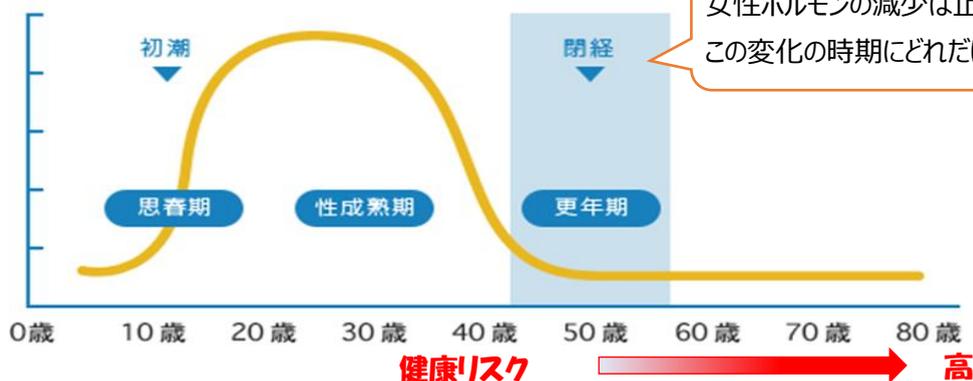
今月のテーマは **キャベツ・ブロッコリー** です！



毎年3月1日～8日は女性の健康週間

男性と女性には身体的な性差があり、性差に応じた健康課題があります。男性と女性の双方が、お互いの性差を十分に理解しあい、相手に対する思いやりを持ちながら、それぞれの健康づくりに協力して取り組んでいくことは、男女が共に活躍する社会の基盤といえます。特に女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期といった、ライフステージごとに大きく変化するという特徴があります。

▼エストロゲンの量の変化



女性ホルモンの減少は止められません。
この変化の時期にどれだけ対策するかが大切です。

<更年期症状>

- ・ホットフラッシュ
(突然体が熱くなる)
- ・動機、息切れ、全身疲労感
- ・めまい、耳鳴り など

※症状は人それぞれ異なります。

女性ホルモン（エストロゲン）の働き

- ◆女性らしいカラダを作る
- ◆妊娠、出産
- ◆お肌のハリ・ツヤ

- ◆コレステロールを調整
- ◆骨を丈夫に保つ
- ◆自律神経バランスを保

食事のポイント

健康な体を作るためには、まず「食事」

①丈夫な骨には、「カルシウム+ビタミンD」

カルシウム：乳製品、小魚、豆類、野菜（小松菜） など
ビタミンD：干し椎茸、魚類、納豆 など



②お肌のハリを保つには、「タンパク質」

③シミやしわ、アンチエイジングには、「抗酸化食品」

野菜や果物など、いろんな種類をバランスよくとりましょ

④女性のカラダすべてに影響する、「大豆イソフラボン」

毎日食事に大豆製品をとりいれましょう。

※食事以外にも「運動」「休養」「禁煙」が大切です。



ぎふの食育

ちらし寿司



ひな祭りの定番メニューの「ちらし寿司」にのせるエビは『長生き』、れんこんは『見通しが効く』という願いが込められています。一緒に加える人参、卵、三つ葉は華やかな彩りで春を呼ぶとされています。

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

関市市民健康課（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>）

※関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！**

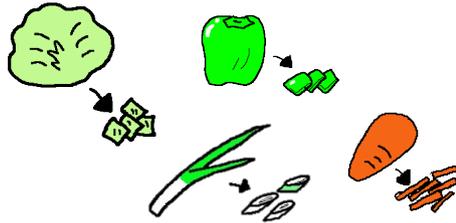
◎主菜：キャベツと豚肉のみそ炒め（4人分）

キャベツ	小1/4玉(200g)
ピーマン	2個(60g)
長ねぎ	1/2本(50g)
にんじん	小1/2本(40g)
豚もも薄切り肉	200g
赤唐辛子	1本
にんにく	1かけ(10g)
A 赤みそ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2
サラダ油	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	179kcal
たんぱく質	13.1g
カルシウム	45mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	1.6g

- ① キャベツはざく切り。
ピーマンは2cm角に切る。
長ねぎは幅1cmの斜め切り。
にんじんは3cm長さの短冊切り。

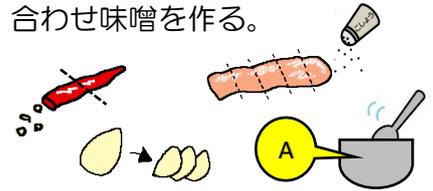


- ③ フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎ、赤唐辛子、にんにくを炒める。香りが出てきたら、豚肉を加え、豚肉の色が変わったら、ピーマンとキャベツを加え、強火で炒める。



ピリ辛味噌でいっぱい食べよう！

- ② 赤唐辛子は種を取り、輪切りにする。にんにくは薄切りにする。
豚肉は3cm長さに切り、こしょうをふる。
Aをなめらかになるまで混ぜ、合わせ味噌を作る。



- ④ キャベツがしんなりしてきたら、②のみそで調味する。



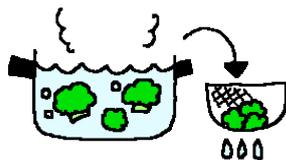
◎副菜：ブロッコリーとエビのサラダ（4人分）

ブロッコリー	1株(200g)
エビ(殻なし)	100g
白ワイン	小さじ4
B 粒マスタード	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
こしょう	少々

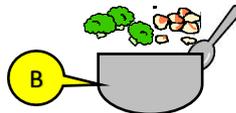
(ひとり当たり)

エネルギー	78kcal
たんぱく質	8.0g
カルシウム	41mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	0.4g

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっとゆで、冷ましておく。



- ③ ボウルでBをよく混ぜ合わせる。ブロッコリーとエビを加え、混ぜ合わせる。



マスタードとヨーグルトでドレッシング

- ② エビは背ワタを取り、細かく切る。小鍋にエビと白ワインを入れ、中火で水分がなくなるまで煮る。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



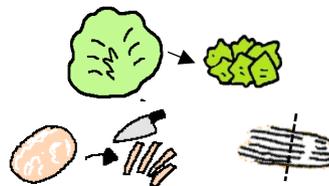
◎副菜：キャベツの中華スープ（4人分）

キャベツ	120g
ハム	2枚(40g)
春雨(乾)	20g
C 中華スープの素(顆粒)	小さじ2
水	3カップ
卵	1個
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

(ひとり当たり)

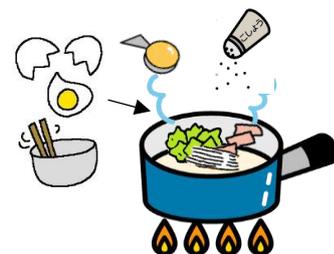
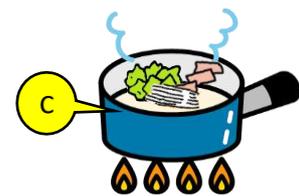
エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.6g
カルシウム	24mg
食物繊維総量	0.6g
食塩相当量	0.9g

- ① キャベツは短冊切り。
ハムは横半分に切り、短冊にする。
春雨はキッチンハサミなどで、半分の長さに切っておく。



- ③ こしょうで味を整え、溶き卵をまわし入れる。
風味づけにごま油を加える。

- ② ①をCで煮る。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は167g！