



まめなかなつうしん

第346号：R4.3.1

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

セロリ・にんじん

です！

3月1日～8日は女性の健康週間



3月1日～3月8日は、女性の健康週間です。

近年の高学歴化・社会進出等によりライフスタイルが変化し、仕事も子育ても同時にこなす女性が増加し、何か困ったことがあった時だけ病院にかかればよいと考え、定期健診を怠ることから、女性特有の貧血や乳がんなどの病気・健康障害が増加していると言われています。

この機会に食生活を含めて今までの生活習慣を見直し、健康障害を防ぎましょう！

女性のライフステージと健康課題

20代

30代

40代

50代

60代

70代

子宮内膜症、子宮筋腫

性感染症

乳がん・子宮頸がん

貧血・感染症・妊娠糖尿病・妊娠高血圧症候群

更年期障害



健診は、健康管理や病気の早期発見・治療に重要な役割を担っています。
年に一度は必ず健診を受けましょう！

生活習慣病

ロコモティブシンドローム・フレイル

骨粗鬆症

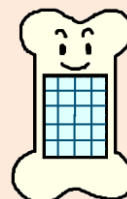
健康な体を作る食生活のポイント

★朝食は必ず食べる

★夕食が遅くなる時は、夕方までに軽い食事を

★交代勤務・深夜勤務でも、なるべく食事のリズムは崩さずに

★1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！



特に骨をつくる「カルシウム」と、
血をつくる「鉄分」をしっかりと！



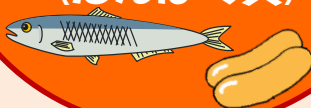
主食

ご飯・パン・
めん類など
(炭水化物)



主菜

魚や肉・卵・
大豆製品など
(たんぱく質)



副菜

野菜・きのこ・
芋・海藻など
(ビタミン・ミネラル)



まめなかなつうしん 関市

検索

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：<https://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！※

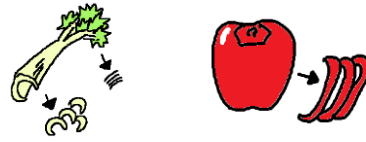
◎主菜：セロリと豚肉のきんぴら(4人分)

セ	ロ	リ	2本(200g)
パ	プ	リ	100g
豚	こ	ま	切れ肉 200g
薄	力	粉	大さじ1
A	ご	ま	油 小さじ4
鷹	の	爪	輪切り 小さじ2
B	砂		糖 小さじ4
	し	ょ	う ゆ 小さじ4
	み	り	ん 小さじ4
	白	ご	ま 小さじ2

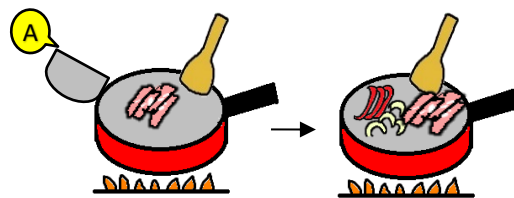
(ひとり当たり)

エ	ネ	ル	ギ	ー	221kcal
た	ん	ぱ	く	質	10.4g
脂				質	14.9g
炭	水	化	物		11.9g
食	塩	相	当	量	1.0g
野	菜	の	量		75g

① セロリは筋を取り除き、斜め薄切りにし、葉は手でちぎる。パプリカは薄切りにする。

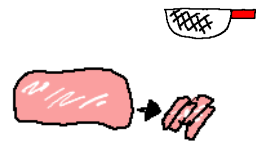


③ フライパンにAを入れて中火で熱し、②を入れて炒める。火が通ったらフライパンの端に寄せ、空いているところに①を入れて炒める。

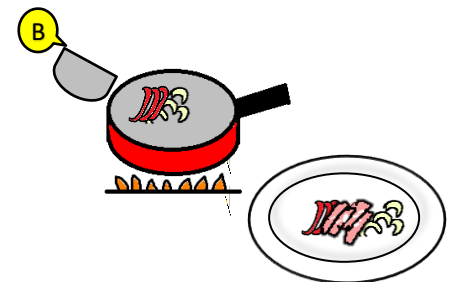


セロリが苦手でも食べやすい

② 豚肉は細切りにして、薄力粉をまぶす。



④ Bを加えて炒め合わせ、全体に味がなじんだら火からおろし、器に盛り付ける。



◎副菜：人参ドレッシングのサラダ(4人分)

人	参	60g
玉	ね	ぎ 60g
C	お	ろしにんにく チューブ1cm
砂		糖 大さじ2
	酢	小さじ4
	し	ょ う ゆ 小さじ2
	サ	ニ ー レ タ ス 80g
	き	ゅ う り 1本
	ミ	ニ ト マ ト 8個
	(お好みの野菜でOK)	

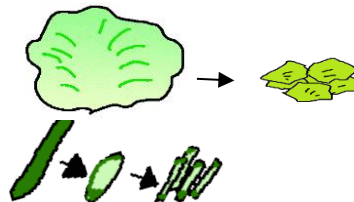
(ひとり当たり)

エ	ネ	ル	ギ	ー	43kcal
た	ん	ぱ	く	質	1.1g
脂				質	0.1g
炭	水	化	物		10.1g
食	塩	相	当	量	0.6g
野	菜	の	量		95g

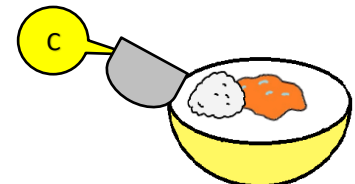
① 人参、玉ねぎはすりおろす。



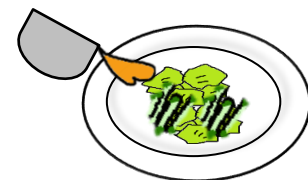
③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにする。ミニトマトはヘタを取る。



② Cをよく混ぜ合わせ、①と合わせてドレッシングを作る。



④ 野菜を器に盛り付け、②のドレッシングをかける。



今月の野菜 セロリ

臭い消しに使われるなど独特の香りが特徴で、カリウムが多く含まれています。
セロリの葉には、βカロテンやビタミンB群、ビタミンCなどが茎よりも豊富に含まれていますので、葉も残さずに使いましょう。
選ぶときは茎が肉厚でしっかりと内側に巻き、筋がはっきりしているもの、切り口はきれいで穴があいていないもの、葉は色鮮やかでハリのあるものを選ぶと良いでしょう。

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆

