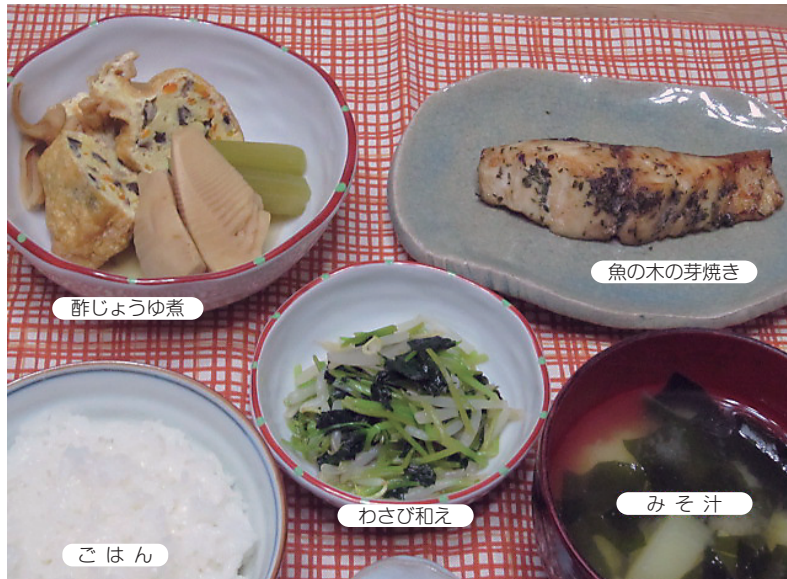


☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人あたり]

エネルギー	554kcal	たんぱく質	27.7g	脂 質	14.3g
カルシウム	121mg	カリウム	1203mg	食塩相当量	3.0g

健康コラム① ～生活習慣病を予防しましょう～

**暴飲・暴食、偏食は生活習慣病のもと！
適正な食生活を心がけることで予防しましょう。**

生活習慣病は、毎日のよくない生活習慣の積み重ねが引き起こす病気です。遺伝的な要因もありますが、食生活や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどが深く関わっています。

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、ほおっておくと、心臓病や脳卒中など重い病気をまねきます。普段の生活習慣を見直し、生活習慣を改善することにより病気を予防しましょう。症状が軽いうちに治すことも可能です。

【食生活と生活習慣病の関係】

食生活の問題点	生活習慣病
食べ過ぎ、偏食	➡ 肥満、脂質異常症、糖尿病、痛風
脂肪や油のとり過ぎ	➡ 肥満、脂質異常症、脂肪肝
塩分のとり過ぎ	➡ 高血圧症、動脈硬化症
カルシウム不足	➡ 骨粗しょう症
野菜・食物繊維不足	➡ 肥満、大腸がん

◆ごはん 精白米 140g

材料は2人分
大きじ=15ml 小じ=5ml

◆魚の木の芽焼き

【材 料】

さわら（1切れ60g）2切れ	木の芽 6枚
	酒 小じ2
	しょうゆ（濃） 小じ2

【作り方】

- ① 木の芽をみじん切りにし、酒としょうゆと木の芽を合わせ、さわらをつけ込む。
- ② ①の魚をグリルで両面焼く。（表8分、裏7分位）

◆酢じょうゆ煮

【材 料】

【信田煮】

油揚げ（長方形）1枚	だし汁 160ml	砂糖 大きじ1/2
人参 20g	赤唐辛子 1本	しょうゆ（淡） 小じ2
干椎茸 1g	Ⓐ 土生姜 適宜	酢 小じ2
卵（S） 2個		みりん 小じ2
かんぴょう 6g	たけのこ（茹で） 60g	ふき（水煮） 40g

【作り方】

- ① 長方形の油揚げを2等分に切る。中を開けて、湯通しする。
- ② 干椎茸は水に戻し、人参とみじん切りにする。
- ③ かんぴょうは塩でもんで柔らかくして、水洗いしておく。
- ④ 溶き卵と②の野菜を加えて、小鍋に入れ、半熟状にする。油揚げにこれを入れて、かんぴょうで結ぶ。
- ⑤ たけのこは食べやすい大きさに切る。ふきは3cm長さに切る。土生姜はせん切りにする。
- ⑥ 鍋にだし汁と調味料Ⓐと土生姜、唐辛子を入れて煮立てる。④⑤を入れて汁気がなくなるくらいまで煮る。

◆わさび和え

【材 料】

三つ葉 60g	練りわさび 小じ1	みりん 小じ1
もやし 40g	しょうゆ（濃） 小じ1	レモン汁 小じ1

【作り方】

- ① 三つ葉ともやしはよく洗い、根を切る。
- ② 三つ葉ともやしを茹で、冷水にとり、冷ます。水気をきり、2～3cm長さに切る。
- ③ 調味料を合わせて、②と和える。

◆みそ汁

【材 料】

じゃがいも 60g	だし汁 320ml
わかめ（生） 20g	白みそ 大きじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは洗って、皮をむき、サイコロ切りにする。わかめはさっと洗い、1cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて煮る。柔らかくなれば、みそとわかめを入れて、火を止める。