




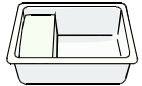


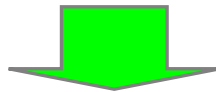
春野菜をメインおかずにアレンジ

現在では一年を通してさまざまな野菜が店頭に並んでいますが、旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養素も豊富に含まれているのでお勧めです。また、野菜はしっかり噛んで食べる必要があるため、満足感が得られやすく、食べ過ぎを防いで肥満の予防に役立ちます。

今が旬の春野菜を献立に活用し、色や香り、食感を楽しみつつ、豊富な栄養素を身体にとり入れましょう。

メインおかず（主菜）の量・・・1食に1皿が目安です

	卵	魚	肉	大豆製品
1皿の 目安量	1個 	70g程度 (1切) 	50g程度 (薄切り肉2~3枚) 	豆腐 100g 又は 納豆 1パック 



上に示した卵・魚・肉・大豆製品のうち、いずれかに春野菜をプラスしてみましょう！

代表的な春野菜の特徴

新たまねぎ



水にさらさずに食べると、水溶性のビタミンを効率よくとることができ、香りの成分のアリシンはビタミンB1の吸収を良くします。

たけのこ



風味を生かした和え物や炊き込み御飯には、先端部分、炒め物には根元部分がおすすめ。カリウムは高血圧予防に効果的。

春キャベツ

ビタミンCが多く、芯はビタミンUも多く含み、粘膜を保護して胃を丈夫にする働きがあります。芯も薄く切って使うと良いでしょう。

新じゃがいも



熱を加えても壊れにくいビタミンCを含み、また、食物繊維も多く、便通を整えたり、食後の血糖値の上昇を穏やかにします。

新にんじん

カロテンを多く含み、抗酸化作用により動脈硬化を予防したり眼精疲労を和らげる働きがあります。



スナップえんどう

グルタミン酸、アスパラギン酸を含み、疲労回復に役立ちます。肉厚でやわらかく、甘味が強いのが特徴です。



現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、春野菜でメインおかず～

春野菜とたまごのオーブン焼

材料(2人分)

新たまねぎ	1/2 個	卵	2個
春キャベツ	2枚	B 牛乳	大さじ2
スナップえんどう	30g	マヨネーズ	小さじ2
オリーブ油	小さじ2	塩	小さじ1/4
A 塩	小さじ1/8	コショウ	少々
コショウ	少々	オリーブ油	小さじ1
		粉チーズ	小さじ2

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。スナップえんどうはすじを取って熱湯でさっと茹でる。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、1の野菜を中火で炒め、しんなりしたらAで味付けする。
- 3 卵は溶きほぐし、Bを加えて混ぜ、2と合わせておく。
- 4 耐熱皿にオリーブ油を薄くぬり、3を流し入れ、粉チーズをふる。
- 5 200度のオーブンに4を入れ、15分程度、こんがり焼く。

1人分の栄養価

215kcal / 蛋白質 9.2g / 脂質 15.5g / 塩分 1.5g



春キャベツの生春巻き風

材料(2人分)

春キャベツ	2枚	油	小さじ1
豚もも肉	100g	酒	小さじ1
春雨	20g	コショウ	少々
茹でたけのこ	40g	B 甜麺醬	大さじ1
ピーマン	1個	しょうゆ	小さじ1
にんにく	1/4 かけ		

春キャベツの代わりに、サンチュで巻いてもよいでしょう。

作り方

- 1 キャベツはラップで包み、電子レンジで30秒～1分ほど加熱し、芯を取って2等分し、冷ましておく。
- 2 豚肉、茹でたけのこは細切りに、ピーマンはへたと種を取って縦に細切りにする。春雨は湯で戻して適当な長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉とたけのこを加え、中火で炒める。火が通ったら酒をふり、ピーマン・春雨・コショウを加えて炒め、Bで味付けする。
- 4 1のキャベツで3を包み、半分に切って盛り付ける。

1人分の栄養価

178kcal / 蛋白質 14.0g / 脂質 5.5g / 塩分 1.0g



今月のテーマ『脂質異常症を予防する料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:5月18日(火)、22日(土)、25日(火)、26日(水)、28日(金) 9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載