

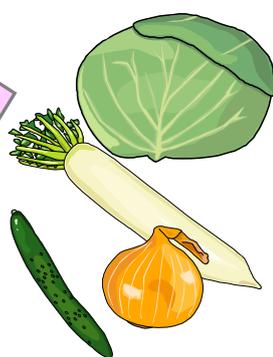
春野菜たっぷりおかずで肥満予防

店頭には新鮮な春野菜が並んでいますね。野菜には健康の維持に必要なさまざまな良い働きがあると言われています。国が毎年行っている『国民健康栄養調査』の結果によると、目標の1日350gに満たない状況が続いています。低カロリー食材でもある野菜を毎日の食卓に積極的に取り入れ、肥満を予防して健康的な毎日を過ごしましょう。

野菜は1日に350gが目標です

その他の野菜 (240~280g程度)

キャベツ2枚	100g
きゅうり1/4本	25g
大根1/10本	80g
たまねぎ1/4個	30g
もやし1/8袋	30g



緑黄色野菜 (120~160g程度)

ミニトマト1個	15g
にんじん1/8本	25g
ピーマン1個	30g
ブロッコリー大1房	30g
ほうれん草1/4束	60g



野菜料理にすると1日に**5皿分**

朝食



根菜のみそ汁

1皿

昼食



青菜のお浸し

1皿



かぼちゃの煮物

1皿

2皿

夕食



もやしにら炒め

1皿



トマト

1皿

2皿

※野菜料理1皿の目安は70g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。



～作ってみよう、春野菜たっぷりおかず～

春キャベツのじゃこ煮

材料(2人分)

春キャベツ	200g	油	小さじ1
人参	30g	A	大さじ2
油揚げ	1/2枚	だし汁	大さじ2
干椎茸	1枚	酒	大さじ1
焼きちくわ	1/2本	しょうゆ	小さじ1
ちりめんじゃこ	15g	塩	小さじ1/10

作り方

- 1 キャベツは芯を取り、3cm角程度のざく切り、芯は薄切りにする。
- 2 人参は短冊切り、油揚げはザルに入れて湯をかけ、短冊切りにする。
- 3 干椎茸は水で戻して細切り、焼きちくわは斜めに薄く切る。
- 4 鍋に油を熱し、強火で2、3、キャベツの芯を炒め、中火にしてキャベツ、ちりめんじゃこを加えて軽く炒める。
- 5 4にAを加えて強火にし、汁気がなくなるまで1～2分煮て器に盛る。

1人分の栄養価

103kcal / たんぱく質 6.1g / 脂質 4.3g / 塩分 1.1g



グリーンアスパラと新玉ねぎの

オイスターソース炒め

材料(2人分)

グリーンアスパラガス	100g	A	酒	小さじ1
新玉ねぎ	1個	みりん	小さじ1	
オリーブ油	小さじ2	オイスターソース	大さじ1	
		花かつお	少々	

作り方

- 1 グリーンアスパラガスは、根元の硬い部分を切り落とし、はかまを取り、斜め切りにする。
- 2 新玉ねぎは、皮をむき、半分に切って根元を取り、くし型に切る。
- 3 フライパンを熱し、オリーブ油を入れて1、2を炒め、Aを加えてからめる。
- 4 器に盛り、花かつおを散らす。

1人分の栄養価

93kcal / たんぱく質 3.9g / 脂質 4.2g / 塩分 0.7g



テーマ『エネルギー節約料理』

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15日(火)、19日(土)、24日(木)、25日(金)、27日(日) 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1日号に掲載