

## 野菜たっぷり！おかずスープで体も心もぽっかぽか

温かい飲み物は、身体を芯から温めてくれます。寒い冬には欠かせませんね。毎日の食卓に野菜たっぷりのおかずスープを1品加えることで、手軽に食事のバランスをとることができます。野菜の豊富な栄養素をスープで丸ごと取り入れ、寒さを乗り切りましょう。

### 《野菜の働きと目安量》

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、身体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。野菜たっぷりの食事は低カロリーなうえ、噛み応えがありよく噛んで食べる必要があるため、満腹感が得られやすく、肥満の予防に役立ちます。

**1日に350gの野菜をとみましょう！**  
**1食100～120gの目安は…**  
**生のままなら 両手1杯**  
**加熱したものなら 片手1杯**



### 《代表的な冬野菜と働き》

- ほうれん草、にんじん・・・皮膚や粘膜の細胞を強くする、抗酸化作用、がん予防など
- ごぼう、にんじん・・・便秘予防、糖尿病予防など
- 青ねぎ、白ねぎ・・・血栓防止、食欲増進、胃腸の働きを整えるなど
- 小松菜、水菜、かぶの葉・・・歯や骨を丈夫に保つ、骨粗鬆症予防など
- ブロッコリー、大根、キャベツ・・・血管、歯を丈夫に保つ、抗酸化作用、動脈硬化予防など
- カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ・・・がん予防、解毒作用の促進など

**健康を維持するためには、決まった野菜だけでなく、色々な野菜をとることが大切です。**

### 《いつものスープを具たくさんにするコツ》



◇旬の野菜を意識して使いましょう。

(旬の野菜は栄養豊富なうえ、お手頃価格のためふんだんに使うことができます。)

◇かみ応えがあるよう、大きめに切りましょう。

◇野菜だけでなく、海藻やきのこ、こんにゃくなどの低エネルギー食品も使いましょう。

◇キャベツの芯やブロッコリーの茎など、サラダなどでは使いにくい部分も薄切りにしてスープに入れると食べやすくなります。丸ごと使いましょう。

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、野菜たっぷりおかずスープ~

白身魚のスープ レモン風味

材料(2人分)

たら(80g)	2切れ	A	ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ3		パセリの軸	2~3本
玉ねぎ	1個		セロリの葉	1本分
にんじん	1/2本		鶏がらスープの素	小さじ3
セロリ	1/2本		レモンの輪切り	4枚
バター	10g		コショウ	少々
刻みパセリ	少々			

作り方

- 湯500ccに鶏がらスープの素を溶かしておく。
- たらはぶつ切りにし、半量の白ワインをかけておく。
- 玉ねぎはくし形に、にんじん、セロリは斜めに切る。
- フッ素樹脂加工の深型のフライパンまたは鍋にバターを溶かし、2の両面に軽く焼き色をつける。
- 4に1、3、A、残りの白ワインを加えて煮る。
- 5に火が通ったら、Aを取り出し、レモンを加えてコショウをふる。器に盛って刻みパセリを散らす。

1人分の栄養価

191 kcal / 蛋白質 16.9 g / 脂質 4.5 g / 塩分 1.6 g



かぶとしいたけの中華スープ

材料(2人分)

小かぶ	2個	A	豚ひき肉	80g
生しいたけ	3枚		玉ねぎ	40g
鶏がらスープの素	小さじ3		酒	大さじ1
春雨	10g		水	大さじ1
コショウ	少々		しょうゆ	小さじ1
青ねぎ	15g		片栗粉	大さじ1
			塩	小さじ1/8
			コショウ	少々

作り方

- 湯500ccに鶏がらスープの素を溶かしておく。
- かぶは皮をむき、4つ割りにする。
- 生しいたけは、石づきを取り、4つ割りにする。
- 鍋に1と2と3を入れて火にかける。
- Aの玉ねぎはみじん切りにする。
- Aをボウルに入れてよく混ぜ、6等分して丸める。
- 春雨は熱湯でもどして食べやすい長さに切る。
- 3が沸騰したら5を入れて弱火で煮る。火が通ったら6を加え、コショウをふり、斜め切りにした青ねぎを散らす。

1人分の栄養価

164kcal / 蛋白質 9.9g / 脂質 6.3g / 塩分 2.1g



今月のテーマ『お節料理』

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!



©MPC

選べる4会場毎月開催。ヘルスメ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:12月15日(火)、18日(金)、19日(土)、20日(日)、23日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:1000円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載