



秋冬野菜ときのごでヘルシーレシピ

これからの季節は、秋冬野菜やきのこがたくさん店頭に並び始めます。肥満予防には欠かせない野菜やきのこを上手に取り入れて、体重が増加しやすい秋冬を健康的に過ごしましょう。(きのこには食物繊維が豊富に含まれる他、免疫力を高めるβ-グルカンや脂質の代謝を良くするビタミン B₂が含まれています。)

《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、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食分(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**

ビタミンC

体内に発生した活性酸素を消す抗酸化ビタミンの一つで、がん予防の他、動脈硬化を防ぎ、循環器病の予防にも効果が期待できます。

1日100mgが目標

食物繊維

腸内の有用菌を増やし、発がん物質を生成する腐敗菌を減らします。また、便のかさを増やしてスムーズな排便につながります。

1日20~25gが目標

身体の調子を整える 栄養素

カリウム

ナトリウムを体外へ排出する働きから、血圧の上昇を防ぎ、循環器病の予防に効果が期待できます。

1日3000mg以上が目標

カルシウム

骨粗鬆症の予防や歯の健康維持に必要です。また神経の興奮性を適切に保つ働きがあります。

1日700mgが目標

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、秋冬野菜ときのご料理～

たっぷりきのこの酸辣湯 サンラータン

材料(2人分)

| | | | | |
|---------|-------|---|------|----------|
| 干椎茸 | 2枚 | A | 砂糖 | 大さじ1 |
| 舞茸 | 50g | | しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| エリンギ | 2本 | | コショウ | 少々 |
| 人参 | 1/2本 | | 黒酢 | 大さじ1・1/2 |
| 絹ごし豆腐 | 150g | B | 片栗粉 | 小さじ2 |
| 豚もも薄切り肉 | 50g | | 水 | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 | | ゴマ油 | 小さじ1/2 |
| 水+もどし汁 | 500cc | | | |

作り方

- 1 干椎茸は水に戻して石づきをとり、1/4 に切る。(もどし汁を残しておく。)舞茸はほぐす。エリンギは長さ半分にし、薄く切る。人参は短冊切りにする。
- 2 絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 3 豚もも薄切り肉は一口大に切る。
- 4 フッ素樹脂加工のフライパンで3を炒め、油が出たら1を加えてさっと炒め、酒と水+もどし汁を加える。
- 5 4が煮立ったらAを加えて5分煮、黒酢を加えてBでとろみをつけ、仕上げにゴマ油を加える。

1人分の栄養価

184kcal /たんぱく質 12.9g/脂質 6.3g/塩分 2.0g



あさりとチンゲン菜の中華風ミルクスープ

材料(2人分)

| | | | | |
|-------------|-------|---|--------------|--------|
| あさり (殻付) | 150g | A | 水 | 300cc |
| チンゲン菜 | 150g | | 鶏ガラスープ の素 | 小さじ1/2 |
| 白ねぎ | 50g | | ごま油 | 小さじ1/4 |
| 生姜 | 5g | | 塩 | 小さじ1/8 |
| 牛乳 | 200cc | | コショウ | 少々 |

作り方

- 1 あさりは砂抜きし、チンゲン菜はざく切り、ねぎは斜め切り、生姜は千切りにする。
- 2 鍋にAとあさりを入れて火にかけ、煮立ったらチンゲン菜、ねぎ、生姜を加え、あさりの口が開くまでフタをして蒸し煮にする。
- 3 2に牛乳を加え、塩・コショウ・ごま油で調味して軽く煮、器に盛る。

1人分の栄養価

99kcal /たんぱく質 6.3g/脂質 4.6g/塩分 1.7g



テーマ『秋野菜料理』

ヘルスメイト料理講習会 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:10月11日(火)、15日(土)、23日(日)、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