



たっぷり野菜ときのごで肥満予防

暑かった季節も過ぎ去り、涼しくなると食欲が増しつい食べ過ぎてしまう方もいるのではないのでしょうか。野菜、きのこたっぷり料理は食べ応えがあり、食べ過ぎ防止の強い味方です。それぞれの食感や味、香りを組み合わせて秋の味覚を肥満予防と合わせて楽しみましょう。

たっぷり野菜の目標は1日 350g



加熱前なら1日
両手で3杯が目安

加熱後なら野菜が70g以上入った料理(小鉢程度)が1日 約5皿が目安です



お浸し



サラダ



野菜炒め



具沢山味噌汁



ゆでブロッコリー

※野菜の中でも、いも類やかぼちゃなどは食べすぎに注意が必要です。
350gの中には入れず、みかん1個サイズ(中みかん)までを目安にしましょう。

たっぷり野菜に旬のきのこもプラスして さらに低カロリーで食べ応えアップを目指しましょう

きのこの健康効果

食物繊維が豊富で低エネルギー！
肥満予防の強い味方です。

また、代謝を促すビタミンB群や免疫力をアップさせる効果が期待できるβ-グルカンを多く含みます。

きのこの調理

きのこは洗うと風味が損なわれやすいので、汚れをサッと拭くか、小房に分けずに使う直前にサッと洗い、すぐに紙タオル等でふきとりましょう。水に溶け出すビタミンを含むため煮汁やスープごと食べられる料理がよいでしょう。

きのこの保存

香りの良さが決め手です。早めに使い切るのが基本ですが、冷凍保存も可能です。汚れを取り除き、小房に分けるかそぎ切りして冷凍保存用袋に入れて冷凍しましょう。ザルに入れて天日干しにするとビタミンDが増え、骨粗しょう症予防効果アップが期待できます。



きのこの種類と選び方

しいたけ：肉厚で軸が太く、かさが開きすぎず、内側が白くひだが細かいもの
えのき：白くてピンとハリがあるもの
鮮度が落ちやすいので注意
エリンギ：軸が白くふっくらとして引きしまったもの
まいたけ：全体に乾いていて、切り口の断面は白く、かさの色が濃いもの

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の指示を守ってください。



～作ってみよう!たっぷり野菜ときのご料理～

鮭のなめ茸あんかけ

材料(2人分)

生鮭	60g×2切	C	だし汁	100cc
A	酒		みりん	小さじ1
	しょうゆ		砂糖	小さじ1
厚揚げ	100g		酒	小さじ1
大根おろし	100g		しょうゆ	大さじ1
青ねぎ	10g		なめこ	50g
B	片栗粉		えのき	50g
	水			

作り方

- 1 鮭は皮と骨を除き一口大に切り、A をふっしておく。厚揚げは8等分に切る。鮭と厚揚げはグリルで焼く。
- 2 なめこは軽く洗い、えのきは石づきをとって2cm程度に切る。
- 3 小さめの鍋にCを煮立てて2を加え、ひと煮立ちしたら水気をしぼった大根おろしを加える。
- 4 3にBを加えてとろみをつける。
- 5 皿に1を盛り付け、4をかけ、小口切りにした青ねぎをのせる。

1人分の栄養価

200kcal / たんぱく質 20.9g / 脂質 8.3g / 塩分 1.6g



五色サラダ

材料(2人分)

青梗菜(チンゲンサイ)	50g	A	合わせみそ	小さじ2半
人参	50g		酢	小さじ1
れんこん	50g		砂糖	小さじ1
こんにゃく	50g		みりん	小さじ1
卵	1/2個		練り辛子	小さじ1/2
			だし汁	大さじ1

作り方

- 1 青梗菜は縦に8つに割る。人参は拍子切り、こんにゃくは薄切りにして手綱にする。れんこんは半月の薄切りにして酢水にさらす。Aは小鍋に合わせてトロリとするまで軽く煮立てる。
- 2 れんこん、人参、青梗菜、こんにゃくをそれぞれに茹でてザルにあげる。青梗菜は水気を絞って5cm長さに切る。
- 3 卵はフッ素加工のフライパンで油を使わずに薄焼きにし、千切りにする。
- 4 2の水気をよくきり、盛り合わせ、3を散らして、Aをかける。

1人分の栄養価

82kcal / たんぱく質 3.1g / 脂質 1.8g / 塩分 0.9g



テーマ『秋の行楽弁当』

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:10月15日(火)、19日(土)、24日(木)、25日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:500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