

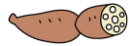


秋野菜たっぷりおかずで肥満予防！

秋野菜には夏に消耗した体力を回復したり、寒い冬に向けての体づくりができる栄養素がたっぷり入っています。旬の秋野菜を上手に取り入れて、食べ過ぎを予防しましょう。

主な秋野菜

れんこん



粘り成分が胃腸の粘膜を保護します。根菜類のなかではビタミンCが一番多く含まれます。

ごぼう



食物繊維が豊富で、便通をよくするだけでなく、血糖値の上昇を抑えるはたらきがあります。

チンゲン菜



抗酸化作用があり、風邪予防に役立つβ-カロテンやビタミンCが豊富です。

にんじん



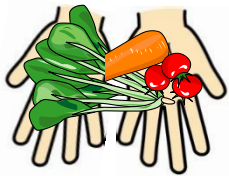
豊富なβ-カロテンが皮膚や粘膜を保護し、抗酸化作用が免疫力を高めます。

1日野菜350g 緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせましょう

1日の目標量は両手で3杯



野菜350gを料理にすると5皿分の料理になります



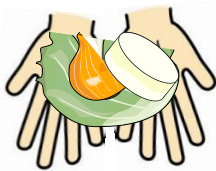
緑黄色野菜
(120~130g程度)



青菜のお浸し



野菜炒め



その他の野菜
(230~240g程度)



野菜サラダ



野菜の煮物



具たくさんみそ汁

三重県の成人の野菜摂取量: 男性 **283g**、女性 **262g** あと1皿分足りません！！

(平成24年 国民栄養調査結果より)

◇野菜を上手に増やすコツ◇

- 生野菜だけでなく加熱調理してとる ~カサが減る分、量が多く食べられます
- 汁物にもたっぷり野菜を加える ~具たくさんで減塩効果も期待できます
- 外食時はできるだけ野菜のあるメニューを選ぶ
- 主菜にも野菜を加える ~付け合わせや料理に加えて、見た目もボリュームアップ



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。





家庭で作ってみよう！肥満予防のおすすめレシピ

旬を味わおう！「秋野菜たっぷりおかず」



根菜たっぷりドライカレー



材料 2人分

鶏ひき肉	100g		かつおだし汁	1カップ
れんこん	60g	A	カレー粉	大さじ1
ごぼう	40g		ウスターソース	大さじ1
玉ねぎ	70g		酒	大さじ1
にんじん	30g		みりん	大さじ1
しょうが	15g		みそ	小さじ2
にんにく	1片			
オリーブ油	小さじ1			

1人分の栄養価 (ごはん150gを含む)

487kcal / たんぱく質 17.3g / 脂質 7.6g / 塩分 1.9g

作り方

- 1 野菜はすべてみじん切りにし、れんこん、ごぼうは水にさらす。しょうが、にんにくはすりおろす。
- 2 フライパンにオリーブ油をなじませ、鶏ひき肉、しょうが、にんにくを入れて中火で炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。だし汁を加えてふたをし野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 4 混ぜ合わせたAを加え、ふたをあけて水気がほぼなくなるまで煮る。
- 5 器にごはんを盛り、4をかける。

秋野菜ときのこのサラダ



材料 2人分

さつまいも	40g	A	玉ねぎ	15g
れんこん	40g		トマト	20g
ごぼう	20g		酢	大さじ1/2
しめじ	30g		オリーブ油	小さじ1
ベビーリーフ	1袋		砂糖	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2		塩	小さじ1/10

1人分の栄養価

98kcal / たんぱく質 1.3g / 脂質 3.1g / 塩分 0.4g

作り方

- 1 れんこんは皮をむき、ごぼうは皮をこそぎ、それぞれ薄切りにして酢水にさらす。さつまいもは皮つきのまま薄切りにして水にさらす。それぞれ水気をふき取る。しめじは石づきをとってほぐす。
- 2 フライパンにオリーブ油を薄くひき、1を両面焼き色がつくまで焼く。ベビーリーフは洗って、水気をきる。
- 3 Aをミキサーにかけて、ドレッシングを作る。(トマト、玉ねぎをすりおろして混ぜてもよい)
- 4 器に2を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

「我が家のおすすめレシピ」

随時募集中！！

みなさんのレシピがちらし、市HPに掲載されます。レシピ(材料、作り方)に氏名、連絡先をご記入のうえ、健康課まで。応募書式は自由です。

E-mail: ise-hset@city.ise.mie.jp

テーマ 『脂質異常症予防料理』

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: 9月15日(火)、17日(木)、18日(金)、19日(土)、25日(金) 9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載

