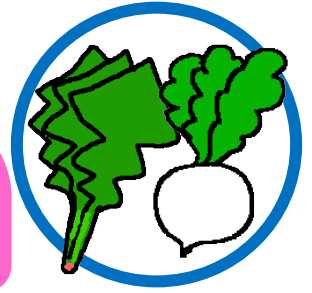




まめなかけなっしん

第295号：H29.12.1
発行：関保健所
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは **ほうれん草・かぶ** です！

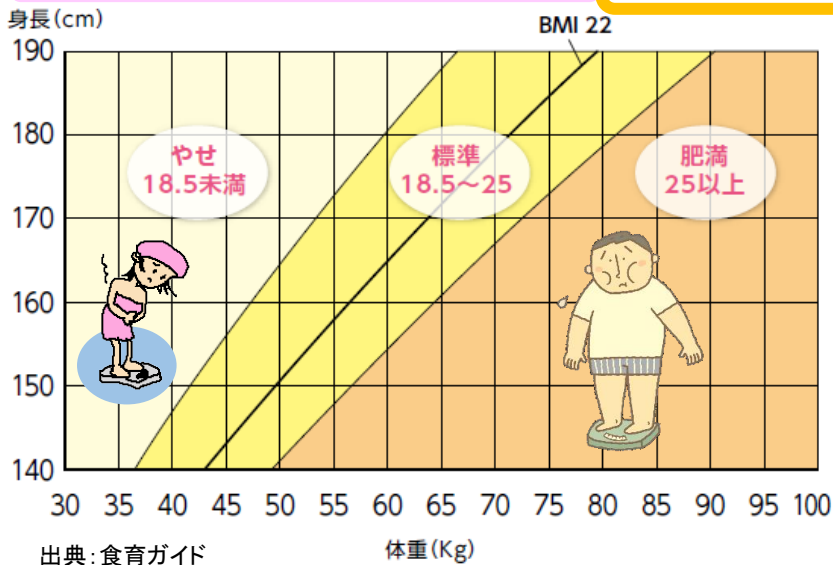


適正体重を維持しよう！

生活リズムを整え、自分のBMI（体格指数）を計算し自己管理することは、健康づくりの第一歩です。太りにすぎに注意すると共に、やせのチェックもしましょう。

BMI早見表

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5~25	標準
25以上	肥満

太っていたり、やせていたり、日頃の食事の結果です。まずは、自分のからだについて知ろう！

ぎふ食育キャラクター
ぎふまーいん



食事をおいしくバランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。多様な食品からからだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。

日々の身体活動で生活改善

いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な身体活動が大切。ウォーキングや掃除など日常でのからだの動きを1日10分増やすだけで、いきいきとした健康生活に変わります。



關市の食育

年越しそば



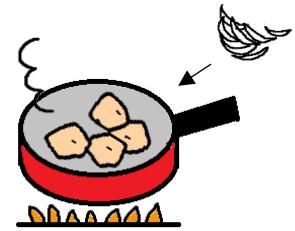
そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれたとされています。

◎主菜：かぶと鶏肉のトマト煮（4人分）

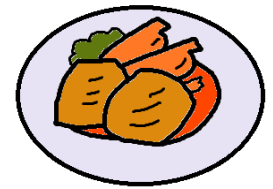
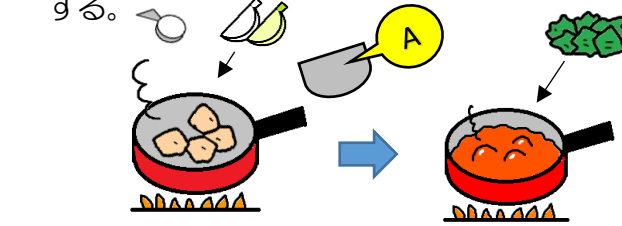
好相性食材の洋風煮込み！

鶏もも肉	320g
塩・こしょう	適宜
かぶ(葉つき)	280g
玉ねぎ	120g
オリーブ油	大さじ1
酒	大さじ3
A トマト缶(カット)	200g
水	100cc
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	適宜
(ひとり当たり)	

- ① 鶏肉は4等分にし、塩・こしょうをする。
かぶは茎を1cmほど残して葉を切り落としてくし型に切り、葉は4cm長さに切る。
玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉、玉ねぎの順によく炒める。



- ③ ②に酒をふり入れ、アルコールを飛ばすように煮立て、かぶとAを加えて煮る。
仕上げ直前に、かぶの葉を加えてさっと煮て、塩・こしょうで調味する。
- ④ 器に鶏肉をのせ、ソースをかけ、かぶを添える。



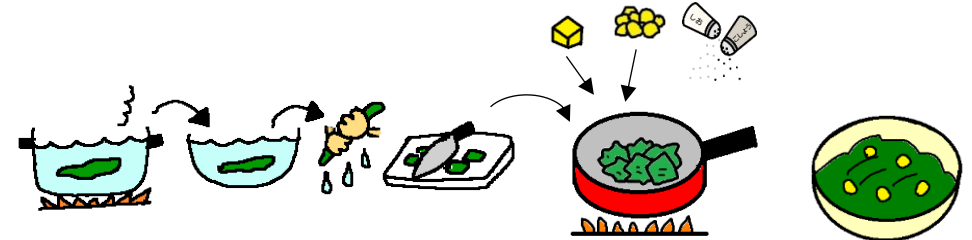
エネルギー	181kcal
たんぱく質	17.0g
カルシウム	77mg
食物繊維総量	2.6g
食塩相当量	1.3g

◎副菜：ほうれん草とコーンのバター炒め（4人分）

パッと簡単！定番おかず

ほうれん草	2束
ホールコーン缶	80g
バター	10g
塩・こしょう	適宜
(ひとり当たり)	

- ① ほうれん草はサッと茹で、水にとって水けをしぼり、4cm長さに切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、①とコーンを入れ、サッと炒め、塩こしょうで調味する。



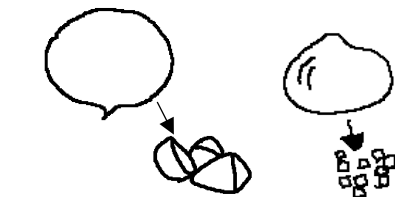
エネルギー	57kcal
たんぱく質	2.6g
カルシウム	45mg
食物繊維総量	3.1g
食塩相当量	0.5g

◎汁物：かぶのポタージュスープ（4人分）

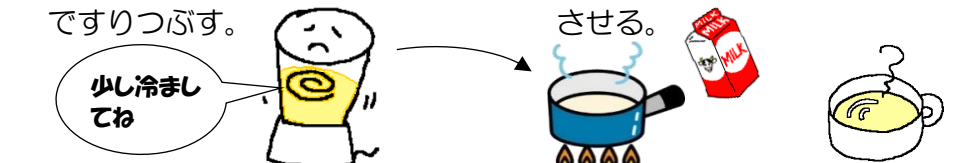
ほっこり！あったかスープ♪

かぶ	240g
玉ねぎ	100g
A 固形コンソメ	1個
水	300cc
牛乳	200cc
バター	10g
(ひとり当たり)	

- ① かぶは適当な大きさに切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、①を炒める。
かぶが柔らかくなったら、Aを加え15分程煮込む。



- ③ ②をミキサー（ハンドブレンダー）ですりつぶす。
- ④ 鍋に戻し、牛乳を加えひと煮立ちさせる。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！

エネルギー	77kcal
たんぱく質	2.5g
カルシウム	74mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	0.6g