

食育だより



夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えると、気候の変化に身体がついていけず、**体調は不安定になりがち**です。

今月は体調改善に役立つ美味しい料理を紹介します。

レシピに使われているアジは、**たんぱく質が豊富**で、**ビタミンB群**もたっぷり。

健康な体づくりを支えてくれる食材です。

時短で作れ、にんじくのいい香りでおすすりめです。

これから迎える秋は、秋茄子をはじめ、美味しい食べ物がいっぱい！食べる楽しみが広がる季節でもあります。

食べすぎには注意しましょう。



おすすめ食改レシピ

**DHA、EPAたっぷり！
お子様にもピッタリ！！**

DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）は、体内でほとんど作られず、食事から摂取しなければならないため、**必須脂肪酸**と呼ばれています。



アジのソテートマトソース

材料2人分

アジ・・・1尾
塩・こしょう・・・各少々
小麦粉・・・適量
サラダ油・・・小さじ2
*オリーブトマトソース
オリーブ油・・・小さじ2
にんにく・・・1片
トマト・・・1/4個
粒マスタード・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1

*付け合わせ
ブロッコリー・サラダ菜
ぶどう・・・適宜

- ①アジは3枚におろし腹骨をすきとり、小骨を骨抜きで抜き、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②にんにくは粗めのみじん切りにする。トマトはへたを除いて7～8mm角に切る。ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- ③フライパンに油を熱し、①を皮目を下にして入れ、こんがりとし、色付くまで焼く。裏返して、身側はさっと火を通し、とり出す。
- ④③のフライパンの汚れを拭いてオリーブ油を入れ、②のにんにくを炒め、トマト、粒マスタード、しょうゆを加えてひと煮する。
- ⑤アジを器に盛り、④の熱々のソースをアジにかける。あればパセリのみじん切りをふる。

☆魚の3枚おろしは、スーパーの鮮魚売り場で捌いてもらえることが多いです。ぜひ利用しましょう！

**アジ1尾摂取で、
1日のDHA・EPAの目安量1/2弱量がとれます！**

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミンA	食塩相当量
194kcal	15g	11g	6.6g	123μg	0.8g



こんにちは！私たちは **塩竈市食生活改善推進員**です！

【愛称 ハルスメイト塩竈】



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。

問合せ先 塩竈市 健康づくり課 健康増進係 022-364-4786