

# 食育だより 11月

## 免疫力アップ!

感染症が増えてくる季節ですが、免疫力をアップさせ、予防することがとても大切です。

1日3食、いろいろな食材をまんべんなく食べ、これから迎える冬を健康に過ごしましょう。

レシピに使われている豚ヒレ肉は、たんぱく質が豊富で、脂質が控えめなお肉です。たんぱく質は免疫力アップには欠かせない栄養素です。豚肉にはビタミンB1が多く含まれているので、食べた炭水化物をエネルギーに変えてくれます。

## 食べすぎ注意

これから年末にむけて、行事が多くなります。美味しいものを食べた後は、室内でできるストレッチや体操で、できるだけ体を動かす時間を増やしましょう。



## おすすめ食改レシピ

### 豚ヒレ肉の甘酢がけ

たんぱく質豊富!  
脂質控えめでおすすめ♪



#### 材料2人分

豚ヒレ固まり肉・・・140g  
 A { 塩・こしょう・・・各少々  
       酒・・・小さじ1  
       溶き卵・・・1/4個分  
 玉ねぎ・・・1/8個  
 ピーマン・・・1/2個  
 赤パプリカ・・・1/8個 (20g)  
 サラダ油・・・大さじ1/2  
 片栗粉・・・小さじ2  
 B { 砂糖・・・小さじ2  
       水・・・大さじ1  
       しょうゆ・・・小さじ1/2  
       鶏がらスープの素・・・小さじ1/6  
 酢・・・大さじ1と1/2

- ①豚肉は5～6mm厚さに切り、Aをもみ込んで下味をつける。
- ②玉ねぎ、ピーマン、パプリカは5mm幅の細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、中火で②を炒め、しんなりしたら取り出す。
- ④①に片栗粉をまぶし、③のフライパンに入れ薄く色づくまで焼いて取り出す。
- ⑤④のフライパンの内側をきれいにふき、Bを入れ、混ぜながら中火にかける。煮立ったら、酢と④の豚肉を加え、からめながら半量になるまで煮詰める。
- ⑥器に③と⑤を盛り合わせる。

#### ちょこっとMEMO

ピーマンと赤パプリカは、ネギやブロッコリー、にんじんに変えても彩り豊かになります♪

#### 冬が旬! のおすすめ食材

ブロッコリー…ビタミンCたっぷり!  
 ネギ …含まれるアリシンには、ビタミンB1の吸収を高めるはたらきがあります。

#### 【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B1	食塩相当量
156kcal	17g	6.3g	8.3g	0.9mg	0.4g



こんにちは! 私たちは 塩竈市食生活改善推進員です!

【愛称 ヘルスメイト塩竈】



「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