

食育だより

令和

5年1月

免疫力アップ！

1日3食食べることがとても大切ですが、さらに免疫力を高めるためには、たんぱく質とビタミン類が欠かせません。

卵、魚、肉などのたんぱく質を豊富に含む食品を食卓に並べるようにしましょう。

年末年始を終えて

おせち料理やお酒のおつまみには塩味の濃いものが多く、特におせち料理は日持ちを良くするため、通常の料理よりも調味料を増やす特徴があります。

ハーブや香味野菜、果物の風味を生かしたり、麺類の汁は半分以上残すなど、減塩を意識した生活を心がけることがとても大切です。

体を動かそう！

年末年始で体重が増加していませんか？

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

きつねちらしずし

3素材で味・彩り・バランスO!



材料 米2合分

*米・・・2合

- 米酢・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/4

*油揚げの甘辛煮

- 油揚げ大判・・・1枚
- 水・・・1カップ
- 砂糖・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2

*いり卵

- 卵・・・2個
- 砂糖・・・小さじ2
- 塩・・・少々

*きゅうりもみ

- きゅうり・・・1本
- 塩・・・少々
- 紅しょうが(細切り)・・・適量
- いりゴマ・・・大さじ2

ご飯は固めに炊いておく。

- ①きゅうりは薄い輪切りにして塩をまぶしておく。水にサッとさらし固く絞る水気を切っておく。
- ②油揚げは縦4等分し、端から7mm幅に短冊切り。卵は割りほぐして砂糖と塩を混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れて菜ばしで素早く混ぜ、大きめのいり卵を作って取り出す。
- ④フライパンをキッチンペーパーでふき、油揚げ甘辛煮の材料を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤すし酢の材料をよく混ぜ合わせ、しゃもじにあてながら白飯に回しかけ、むらなく混ぜる。
- ⑥①のきゅうりをすし飯に加える。いり卵と油揚げも加え、底から大きく返してさっくりと混ぜる。器に盛り、紅しょうがといりゴマをあしらう。

ちょこっとMEMO

彩りきれいで、お祝いごとにぴったりです♪



【1食分の栄養価】(米2合で6人分として計算しています。)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
256kcal	7.3g	5.0g	46g	1.6g



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