



生活習慣病の予防を



心掛けよう


食育～37～

生活習慣病は、壮年期に入ってから気をつけても手遅れになりかねないので、若いうちから予防を心がけましょう。特に最近の日本人は野菜不足。一日の野菜摂取量の目安とされる350g(緑黄色野菜 150g、淡色野菜 200g)にすべての世代が達していないのです。食物繊維も不足しています。


女性の場合は閉経期に入ると骨粗鬆症が多くなります。若いうちからカルシウムを十分摂ることを心がけて骨量を蓄えましょう。

また、運動量の少ない人は、肥満に注意し、脂肪の多い食品に偏らず、主食・主菜・副菜のそろった一汁三菜の献立をメインにするよう、日頃から食生活に注意することが大切です。忙しくても、適度な運動を週 2～3 回は行いたいものです。

旬野菜を使った
ヘルシーメニュー



- * 秋鮭の野菜たっぷり
 ホイル焼き
- * れんこんのサラダ
- * 鶏肉のカレースープ
- * 「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」

「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が 50%含まれています。全粒粉は、小麦を丸ごと粉にしたものでご飯でいえば、玄米にあたり、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などが豊富です。

＝秋鮭の野菜たっぷりホイル焼き＝

材料 4 人分



合計 584kcal
野菜量 210g
(1日 350g が目安)

- 秋鮭.....4 切れ
- ほうれん草.....1 束
- しめじ.....1 パック
- 玉ねぎ.....1/2 個
- 人参.....1/4 本
- レモン.....1/4 個
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 醤油.....小 4
- オリーブ油.....小 4
- バター.....20g

<作り方>

- ① ほうれん草は塩ゆでして 3～4 cm の長さに切る。
- ② しめじはいしづきを切り落とし、小房に分ける。玉ねぎは薄切りにし、人参は細切りにする。
- ③ アルミホイルを大きめに切り、一番下に玉ねぎ、その上に塩こしょうした鮭、ほうれん草、しめじ人参をのせ、アルミホイルで少し軽く囲む。
- ④ ③に醤油、オリーブ油、真ん中にバターをのせ、アルミホイルできれいに包む。
- ⑤ フライパンにアルミホイルごとのせて、水を 2～3 cm ぐらい入れる。最初は強火で沸騰したら弱火にし、ふたをして 10 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 鮭に火が通ったら、アルミホイルごとお皿に盛り輪切りにしたレモンを添えたら出来上がりです。

＝れんこんのサラダ＝



れんこんは酢水にさらし、アクを抜き茹でる。れんこん、ハム、むき枝豆をマヨネーズ、醤油と和え、いりごまをかけたら出来上がりです。



～豆知識～

鮭は日本人に広く親しまれ、世界でとれる鮭の約 4 割を我が国が消費しています。鮭の身のピンク色はエサとして食べたエビなどのカロチノイドの色素の一種、アスタキサンチンが筋肉に溜まったもの。強力な抗酸化作用がストレス性免疫低下の抑制や、悪玉コレステロールの酸化を抑え、血管壁を保護します。しかし、塩ザケなどは塩分が高いため注意が必要です。

2 月より、月 3 回毎週金曜日（第 2 金曜日以外）フルニエの 2F にて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)