



# 食習慣を見直そう



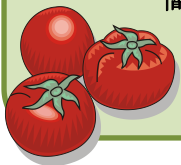
食育～53～

栄養が偏っていたり塩分の摂りすぎなど、誤った食習慣が原因となって引き起こされるこれらの病気は、逆に食習慣を改善していけば、発病を防いだり、遅らせたりすることができるということになります。

毎日三食、きちんと食事ができなかつたり、栄養のバランスが偏ったりする原因が、仕事が忙しい、塾で帰りが遅いなど生活習慣そのものにある場合があります。もしこのような習慣を変えることができないなら、食生活の実態をきちんと自覚し、他の部分でバランスをとる工夫をしましょう。例えば、外食では野菜料理を意識して注文したり、酒の肴をその日に不足した食品にするなど、ちょっとした工夫で栄養バランスは改善できるはずです。

## 野菜たっぷり

### 簡単ヘルシーメニュー



- \* 豚肉のマリネ焼き
- \* グレープフルーツサラダ
- \* トマトと豆腐のスープ
- \* 「ほのか」2枚 (30g)

「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。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。



### ＝豚肉のマリネ焼き＝



3品+「ほのか」(2枚)

合計 542kcal

野菜量 225g

(1日 350gが目安)



### <材料4人分>

豚肉(生姜焼き用).....8～12枚  
 ナス.....1本  
 ズッキーニ.....1本  
 黄パプリカ.....1個  
 塩こしょう.....少々  
 サラダ油.....大1  
 <マリネ液>  
 おろし玉ねぎ.....1/2個  
 おろしにんにく.....小1  
 塩.....小1  
 乾燥ミックスハーブ.....少々  
 オリーブ油.....大1

### <作り方>

- ① 豚肉は脂身と赤身の間に何か所か切り込みをいれる。
- ② マリネ液の材料を混ぜ合わせる。
- ③ ①の豚肉に②を手で両面にこすりつけ、全体にからませ、20分ほど味をなじませておく。
- ④ ナスは7～8mmの輪切りにして、水にさらす。ズッキーニも輪切りにする。パプリカは一口大の大きさに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、④の野菜を炒めて塩こしょうで味をつけ取り出す。
- ⑥ フライパンを軽くふき、オリーブ油を熱し、中火で③の豚肉を両面色が変わるくらい焼く。
- ⑦ お皿に④の野菜と⑥の豚肉を盛りつけたら、出来上がりです。

### ＝トマトと豆腐のスープ＝



鍋にオリーブ油、にんにくを入れよく炒める。玉ねぎ、セロリ、人参、コンソメ、水を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、トマト、豆腐、醤油、酒を入れ、塩ゆでしたオクラ、白ごまを散らします。

### ～豆知識～

夏場～食欲がないからと冷たい麺類などの炭水化物をしつかり食べても、ビタミンB1が不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、大豆、うなぎ、ごまなどがあります。アリシン(にんにく、玉ねぎ、にらなど)を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。

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)