

食改さんの健康料理 NO. 32

【今月のメニュー】

インゲンと鶏ささみの梅肉和え

食生活改善推進員

兼清邦子さん(左)
小林文子さん(右)



雨の多い季節になりましたが、紫陽花の花が梅雨の間なごませてくれるでしょう。

さて、今月から「メタボリックシンドローム予防」をテーマに料理を紹介していきます。

今月は、肥満予防で旬のインゲンを使ったヘルシー料理です。インゲンにはビタミンA、ビタミンB₁、カルシウムが豊富で、疲労回復効果があります。また、食物繊維を多く含むので、整腸効果や便秘解消が期待できます。

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満に、高血圧、高血糖、高脂血症のうち2つ以上ある状態のことをいいます。1つひとつの症状は軽くても合わせ持つことで、動脈硬化や心疾患などのリスクが高くなってしまいます。内臓脂肪は規則正しい食生活や適度な運動で改善されるので、健康的な生活を送り、メタボリックシンドロームを予防しましょう！



材料・分量		2人分	
・インゲン	60g	・梅干し	20g
・鶏ささみ	30g	・だし汁	10cc
1人分の栄養素量			
エネルギー	27kcal	食物繊維	1.2g
たんぱく質	4.2g	カルシウム	24.2mg
脂質	0.2g	ビタミンA	31.0μg

《作り方》

- ①インゲンは約3cm幅に切り、塩ゆでする。
- ②鶏ささみはゆでて、細かくほぐす。
- ③梅干しは種をとり、細かくつぶして、だし汁を加えてのばす。
- ④①と②と③を和えたらできあがり。

ワンポイントアドバイス！

インゲンは、油と一緒に食べるとビタミン類の吸収が促進されるので、マヨネーズを加えて和えてもおいでしょう。

こんにちは 赤ちゃん

6月生まれ



※掲載した氏名、住所などの個人情報、この広報紙以外では使用しません。

8月で1歳になる赤ちゃんを募集！

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて6月29日(金)までに広報広聴課へ。応募多数のときは上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

<p>優しく、元気に大きくなってね。 パパ・ママ・友星</p> <p>あゆな 岡部亜柚奈ちゃん(小岩田一丁目)</p>	<p>お誕生日おめでとう 優しく元気に育ってね</p> <p>はるき 坂本遥輝ちゃん(下高津二丁目)</p>	<p>お誕生日おめでとう 元気にすくすく育ってね パパ・ママ&夏裕より</p> <p>ゆづま 小野佑真ちゃん(木田余兼台二丁目)</p>	<p>お誕生日おめでとう★ どんな大人になるのかな...</p> <p>わなか 平根倭香ちゃん(真鍋三丁目)</p>	<p>パパに超忠実な真唯(マイ)公!! 1歳オメデトウ</p> <p>まい 塚田真唯ちゃん(おおつ野五丁目)</p>	<p>わが家のアイドル海ちゃん♡ 1才おめでとう♡ 元気にすくすく育ってね♡</p> <p>かいり 荒木海莉ちゃん(天川二丁目)</p>
<p>HAPPY BIRTHDAY いたずらもほどほどに!! 父・母・兄より</p> <p>はやた 竹林隼汰ちゃん(右粉)</p>	<p>いつまでもずっと仲良くね!</p> <p>かいと 菅原海翔ちゃん(中村西根)</p>	<p>★ほくたん、1歳おめでとう★ 大好きだよ♡</p> <p>こうたろう 西森浩太郎ちゃん(桜ヶ丘町)</p>	<p>★たっちゃん♡ 明るく元気に育ってね!! ★Happy Birthday★</p> <p>たくみ 折口 匠ちゃん(板谷一丁目)</p>	<p>我が家の宝ちゃん 健やかに育ってね。</p> <p>ゆき 井口裕貴ちゃん(富士崎一丁目)</p>	<p>♪お誕生日おめでとう♪ みんな穂乃にメロメロよ。 父・母・陸空兄より</p> <p>のりか 森合徳乃華ちゃん(板谷一丁目)</p>