



食生活改善推進員の 健康料理



No.156 夏のつかれにサバ缶でスープ

9月になり、夏の暑さも和らいでくる今日この頃、「夏のつかれにさば缶でスープ」はいかがでしょうか。

サバにはn-3系脂肪酸といわれている、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。DHAやEPAは、血清中性脂肪の低下作用や血栓予防の働きが確認されています。

また、豆乳にはイソフラボンが含まれています。イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと類似のはたらきをもち、骨粗しょう症の予防に効果があると言われています。

パプリカ、オクラ、ナスと、野菜をたっぷり使っていて彩りもよく、食欲をそそるスープです。

材料・分量(4人分).....

サバ水煮缶	1缶	A	ヨーグルト(無糖)
ナス(中)	2個		1カップ
オクラ	5、6個		豆乳 1カップ
パプリカ黄	1／2個		砂糖 大さじ2
パプリカ赤	1／2個	B	水 1カップ
オリーブオイル	大さじ2		コンソメ 1個(5g)
(サラダオイルでも可)			ターメリック 小さじ1

作り方.....

- ナスは2cm程度の乱切りにし、水に放してあく抜きをし、水気を切る。パプリカ(黄・赤)も2cm程度の乱切りにする。オクラはヘタを取り、乱切りにする。
- 鍋にオリーブオイル(サラダオイル)を入れて弱火にかけ、①を入れる。油がなじんだら、Bと汁気を切ったサバを入れ中火で10分ほど煮る。
- 火が通ったらAを入れ、味をととのえて、出来上がり。

1人分の栄養素量.....

エネルギー	252Kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	14.2g
カルシウム	223mg
食物繊維	2.1g
食塩相当量	1.1g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん
HAPPY BIRTHDAY
9月生まれ



1歳おめでとう
健やかに
大きく育ってね

川又心聖ちゃん
(中神立町)



1歳おめでとう♥
たくましく
スクスク育ってね！

坂本悠利ちゃん
(大岩田)



生まれてきてくれて
ありがとう♥
弥慧大好きだよ！

川俣弥慧ちゃん
(下高津一丁目)



1歳おめでとう♪
元気に逞しく
大きく育ってね♥

安藤市之助ちゃん
(真鍋四丁目)



ニコニコとうり君♥
たくさん食べて
兄ちゃんと仲良くね

藤野尊吏ちゃん
(おおつ野八丁目)



祝！1歳！
お姉ちゃんお兄ちゃんと
明るく元気に！

鈴木晴太朗ちゃん
(大岩田)



1歳おめでとう♥
ご飯たくさん食べて
大きくなつね！

石川彩佳ちゃん
(烏山四丁目)



♡1歳おめでとう♥
あーちゃん元気に
大きく育ってね！

栗原愛莉ちゃん
(中)

11月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、
④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、
メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)
または直接

⑥9月30日(月)

※11月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

応募の際の注意点

- 一言は記号(！・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内になるように！
- 顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れていない)写真を！
- 送っていただいた写真はお返しできません！