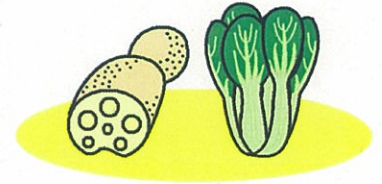


まめなかな つうしん

H23. 2.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **れんこん・青梗菜** です！



日常生活でエクササイズ！

肥満やメタボリックシンドロームを改善するために必要なのは、体を動かして内臓脂肪を減らすことと、筋力をつけて脂肪を燃やしやすい体にすることです。今回は忙しい人向けに、仕事や家事の合間にできる簡単な運動を紹介します。

↓ 脚・お腹をきたえる ↓

脚上げ



両ももを押つけた状態で、両ひざをそろえたまま、胸まで引き上げて戻す。
5～10回

↓ お腹・腰をきたえる ↓

脚浮かしツイスト



両足を床から浮かせた状態で、対角側のひじとひざをタッチするツイスト運動。
5～10回

↓ 歯みがきしながら、お尻をきたえる ↓

後ろ脚上げ



片手を腰にあて、背中をまっすぐにして片足で立つ。浮かせた脚を後ろに振り上げもどす。
左右10～20回

横脚上げ



片手を腰にあて、背中をまっすぐにして片足で立つ。浮かせた脚を真横に振り上げもどす。
左右10～20回

生活の中にこれらの運動をちょこちょこ取り入れて、体を動かすと良いですね♪

簡単！バランス朝ごはん⑧ 市販食品を使って…



“ささみとわかめのクッパ” のレシピ

・具

鶏のささみ、乾燥わかめ、えのき茸、ねぎ、ごはん、市販の卵スープ、塩、こしょう

・作り方

- ①鍋に湯を沸かし、そこにあらみじんに切ったささみ、乾燥わかめ、えのき茸を入れて火にかける。
- ②煮立ったらアクを取り、弱火にしてご飯を加えひと煮したら、卵スープの素を入れる。
- ③塩、こしょうで味をととのえて、ねぎを散らして出来上がり。



★基本理念★（郡上市食育推進基本計画より）

みんなでつくる郡上の食育

◆ライフステージごとの食育の取り組み◆

妊娠期（妊婦）「食習慣の基礎づくり」

- ・規則正しい生活をこころがけましょう
- ・毎日朝食を食べ、よい食習慣を持ちましょう
- ・食品の安全性について学びましょう

食生活改善推進員協議会では

各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センター やまつつじ内 健康課

TEL0575-88-4511 FAX0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます

（アドレス<http://www.city.gujo.gifu.jp/>）

チンゲン菜と人参のサラダ

チンゲン菜	2株
人参	10cm
サラダ油	少々
ごま油	大さじ2
ちりめんじゃこ	大さじ3
いりごま	大さじ1
醤油	大さじ1
酢	大さじ2
みりん	大さじ1

(2人分)

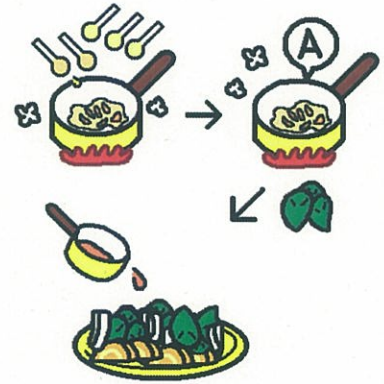
エネルギー	205kcal
たんぱく質	5.7g
カリウム	409mg
カルシウム	192mg
塩分	2.0g

じゃこのカリカリドレッシングが香ばしいサラダ。

- ① チンゲン菜は根元から縦2〜3つ割り（大きいものは4つ割り）にして、葉と軸に分ける。人参は縦半分に切ってから斜め薄切りにする。サラダ油少々を入れた熱湯で人参、チンゲン菜の軸、葉の順にゆでて皿に盛る。



- ② 小鍋にごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリッと炒め、火を弱めてAを入れて煮立て、①の野菜にかける。



れんこんの鶏そぼろ煮

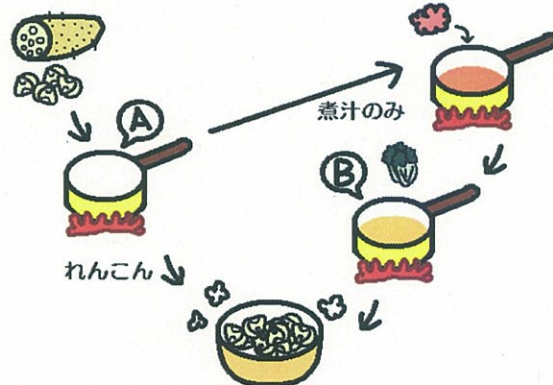
れんこん	200g
出し汁	1カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
塩	少々
鶏胸ひき肉	30g
かたくり粉	大さじ1/2
水	大さじ1
みつ葉	10g

(2人分)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	5.6g
カリウム	561mg
カルシウム	27mg
塩分	0.9g

とろ〜りとした甘いあんかけで、体も温まるね！

- ① れんこんは乱切りにする。鍋にれんこんとAを入れて煮立て、弱火で15分ほど煮る。火を消し、れんこんを器に盛る。



- ② ①の煮汁にひき肉を加えてかき混ぜながら煮る。ほぐれたらBを加えてとろみをつける。みつ葉を加え、①にかける。

チンゲン菜のカジキのつけ蒸し

チンゲン菜	4〜6株
メカジキ	2切
味噌	大さじ2
ごま油	大さじ1
酒	大さじ0.5
おろし生姜	小さじ0.5
胡椒	少々
水	100cc

(2人分)

エネルギー	236kcal
たんぱく質	19.0g
カリウム	515mg
カルシウム	240mg
塩分	2.3g

チンゲン菜の歯ごたえと、カジキの味噌ダシが合う！

- ① チンゲン菜は洗って水けを切り、縦2つに切る。メカジキは1cm角に切る。



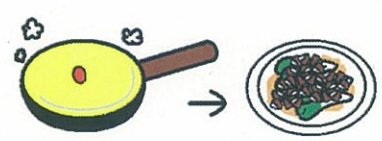
- ② ボールに味噌を入れて残りのAを加え混ぜ、メカジキを加えて混ぜる。



- ③ フライパンに①を切り口を上にして並べ、②をのせ、分量の水を注ぐ。



- ④ ふたをして火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて5〜6分蒸し煮にして火を通す。



焼きレンコン

れんこん	70g
塩	少々
七味唐辛子	//

あともう1品欲しいとき、簡単にできる副菜★

れんこんは1cm厚さに切り、オーブントースターで8分ほど焼き、Aをふる。

