



まめなかけなつうしん

今月のテーマは **セロリ・にんじん** です！

発
編

R4.3.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

3月1日～8日は女性の健康週間



3月1日～3月8日は、女性の健康週間です。

近年の高学歴化・社会進出等によりライフスタイルが変化し、仕事も子育ても同時にこなす女性が増加し、何か困ったことがあった時だけ病院にかかるべきと考え、定期健診を怠ることから、女性特有の貧血や乳がんなどの病気・健康障害が増加していると言われます。

この機会に食生活を含めて今までの生活習慣を見直し、健康障害を防ぎましょう！

女性のライフステージと健康課題

20代

30代

40代

50代

60代

70代

子宮内膜症、子宮筋腫

性感染症

乳がん・子宮頸がん

貧血・感染症・妊娠糖尿病・妊娠高血圧症候群

更年期障害

健診は、健康管理や病気の早期発見・治療に重要な役割を担っています。
年に一度は必ず健診を受けましょう！

生活習慣病

ロコモティブシンドローム・フレイル

骨粗鬆症



健康な体を作る食生活のポイント

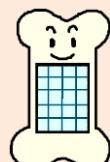
★朝食は必ず食べる

★夕食が遅くなる時は、夕方までに軽い食事を

★交代勤務・深夜勤務でも、なるべく食事のリズムは崩さずに

★1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

ポイ
ント



特に骨をつくる「カルシウム」と、
血をつくる「鉄分」をしっかりと！



主食

ご飯・パン・
メン類など
(炭水化物)



主菜

魚や肉・卵・
大豆製品など
(たんぱく質)



副菜

野菜・きのこ・
芋・海藻など
(ビタミン・ミネラル)



【お問い合わせ先】

〒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じ 健康課

Tel0575-88-4511 fax0575-88-4742

郡上市食育キャラクター

※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。



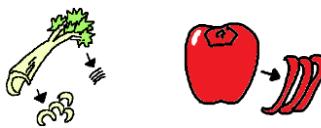
◎主菜：セロリと豚肉のきんぴら(4人分)

セロリ	2本(200g)
パプリカ	100g
豚こま切れ肉	200g
薄力粉	大さじ1
A ごま油	小さじ4
鷹の爪輪切り	小さじ2
B 砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ4
白ごま	小さじ2

(ひとり当たり)

エネルギー	221kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	14.9g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	75g

- ① セロリは筋を取り除き、斜め薄切りにし、葉は手でちぎる。パプリカは薄切りにする。

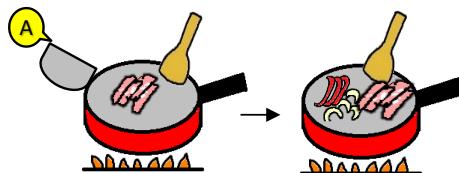


セロリが苦手でも食べやすい!

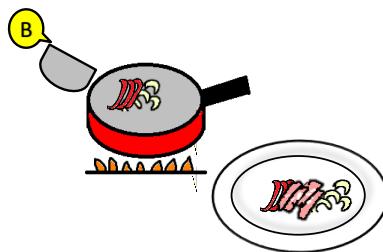
- ② 豚肉は細切りにして、薄力粉をまぶす。



- ③ フライパンにAを入れて中火で熱し、②を入れて炒める。火が通ったらフライパンの端に寄せ、空いているところに①を入れて炒める。



- ④ Bを加えて炒め合わせ、全体に味がなじんだら火からおろし、器に盛り付ける。



◎副菜：人参ドレッシングのサラダ(4人分)

人参	60g
玉ねぎ	60g
C おろしにんにく	チューブ1cm
砂糖	大さじ2
酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
サニーレタス	80g
きゅうり	1本
ミニトマト	8個
(好みの野菜でOK)	

(ひとり当たり)

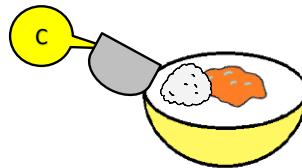
エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	10.1g
食塩相当量	0.6g
野菜の量	95g

- ① 人参、玉ねぎはすりおろす。

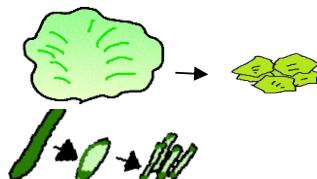


手作りドレッシングで野菜を食べよう

- ② Cをよく混ぜ合わせ、①と合わせてドレッシングを作る。



- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにする。ミニトマトはヘタを取る。



- ④ 野菜を器に盛り付け、②のドレッシングをかける。



今月の野菜 セロリ

- 臭い消しに使われるなど独特の香りが特徴で、カリウムが多く含まれています。
- セロリの葉には、βカロテンやビタミンB群、ビタミンCなどが茎よりも豊富に含まれていますので、葉も残さずに使いましょう。
- 選ぶときは茎が肉厚でしっかりと内側に巻き、筋がはっきりしているもの、切り口はきれいで穴があいていないもの、葉は色鮮やかでハリのあるものを選ぶと良いでしょう。

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真を
Instagramに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆



