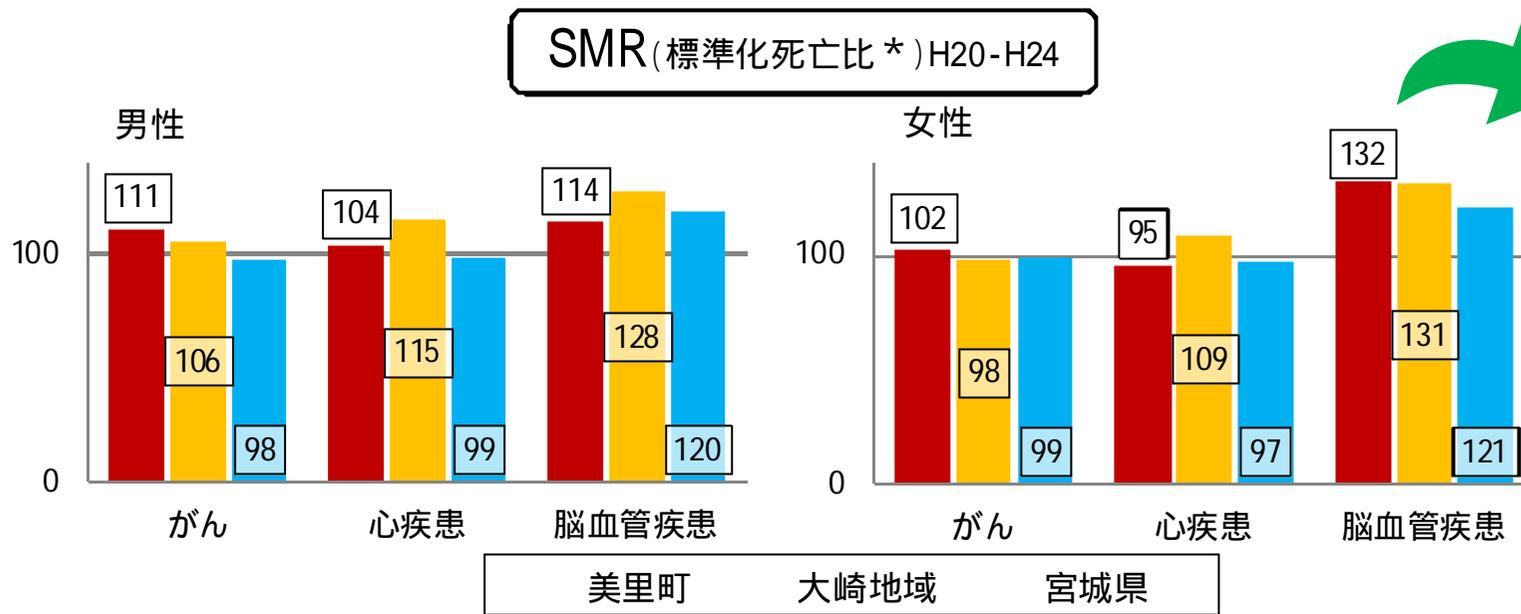


野菜をおいしく食べるヒント 第3号

一人ひとりのちょっとした心がけの積み重ねが、町の健康課題の改善につながります。



美里町は男女ともに、
脳血管疾患(脳卒中・
脳梗塞など)による死
亡率が全国平均より
高い町です。

* 地域別の死亡率を標準的な年齢構成に合わせて比較するため、国の平均を100として指標化したもの

若いうちからの塩エコ(減塩)が大切です

塩分のとり過ぎ
ストレス・肥満 等

高血圧

血管に過度な負担がかかる状態

動脈硬化

血管壁の老化が早まる

脳卒中
心筋梗塞
腎臓病 等
命の危険

11月は「みやぎ食育推進月間」& 毎月19日は「食育の日」～家庭の食生活を見つめ直してみませんか～

焼き大根

歯ごたえのある食感が魅力

材料(4人分)

- ・大根……400g(約1/2本)
- ・かつお節……適量
- ・ごま油……大さじ2
- ・粗挽きこしょう……適量
- (小ねぎ……適量(2~3本))
- ・ポン酢……小さじ4

作り方

1人分 エネルギー79Kcal、塩分0.5g

大根は皮をむいたら、1.5cm位の厚さに4枚に切る。皮をむいて十文字に隠し包丁(深さ1cm位)を入れる。残った大根はすりおろす。(小ねぎは小口切りにする。)フライパンにごま油を熱し、大根を並べる。蓋をして弱火から中火で7~8分位蒸し焼きにし、焼き色がついたら、裏返して再度5分位蒸し焼きにする。大根を焼く前に、ラップで包んで電子レンジで3~4分程度加熱すると、火の通りが早まり焼き時間も短縮できます。

を器に盛り、食べる直前に、水切りした大根おろしと小ねぎをのせ、黒こしょうを振る。その上にかつお節をこんもりとのせ、ポン酢をかけて食べる。



小ねぎの代わりに、かいわれ大根でもOK

塩エコ(減塩)ポイント
焼いた大根に、後からポン酢をかけることで、煮込み料理より減塩!

かぶと人参のきんぴら

材料(3~4人分)

- ・かぶ(根)……200g(2個位)
- ・しょうゆ……小さじ2
- ・人参……60g(約1/2本)
- ・みりん風調味料……小さじ2
- ・ごま油……大さじ1
- ・料理酒……小さじ2

作り方

1人分 エネルギー42Kcal、塩分0.5g

かぶと人参は皮をむいて縦半分に切り、3mm厚さ位の半月形に切る。

の調味料を混ぜ合わせておく。

フライパンにごま油を熱し、中火で人参を炒める。やや火が通ったら、かぶを加えて更に炒める。

野菜に火が通ったら、火を強めて調味料を加え、味を絡めるように手早く炒める。水分が無くなったら完成。

好みに唐辛子を入れてピリ辛に!仕上げに白ごまを振ってもOK

塩エコ(減塩)ポイント
ごま油の風味と甘辛い味付けで、少ない塩分でもおいしい!



冬が旬の野菜をいつもと違った食べ方で楽しみませんか

問合せ: 美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941