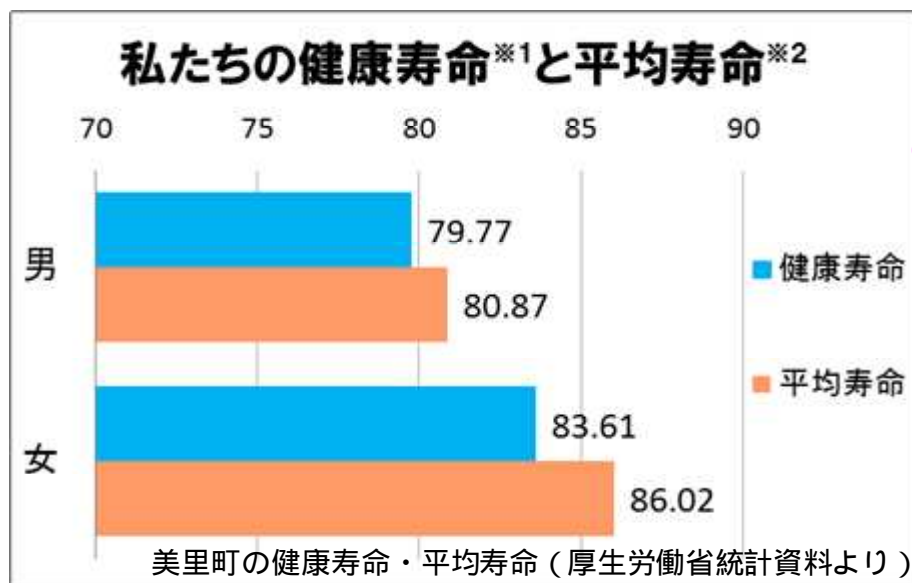
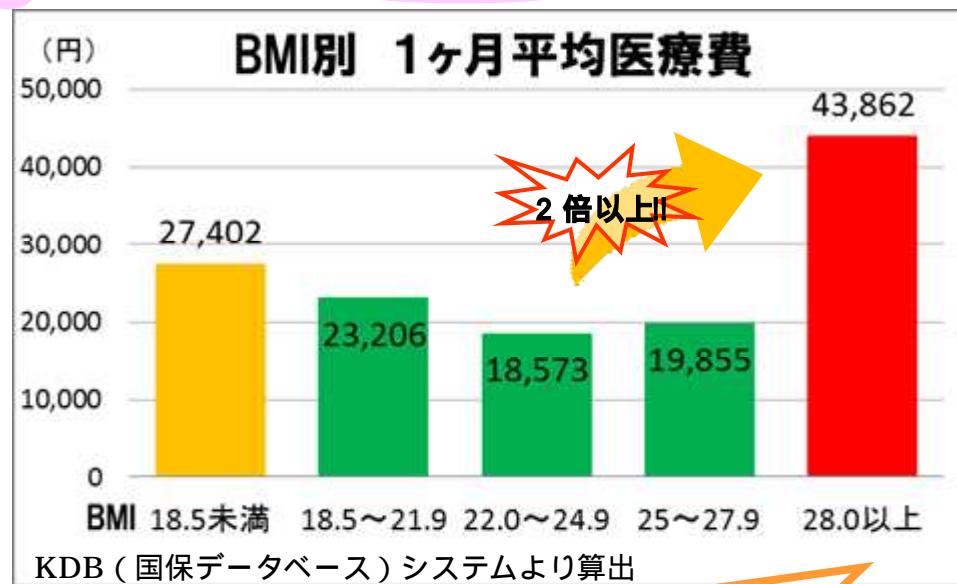


野菜をおいしく食べるヒント 第10号

生活の質(QOL)を高め、充実した日々を過ごすためには健康であることが重要な要素となります。皆さんの健康を脅かす原因となる生活習慣は早いうちに改善し、健やかな生活を送りましょう。



健康寿命を延ばすためにも肥満予防は大切



- 1 健康寿命...健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間。
- 2 平均寿命...各年齢で平均してあと何年生きられるか示したものを平均余命といい、0歳児の平均余命を特に平均寿命という。

BMI28以上の肥満者では、BMI22~24.9の普通体型の人に比べ、1ヶ月の平均医療費が2倍以上です！
肥満は膝だけでなく家計への負担も大きいようです…。

毎年6月は食育月間 & 毎月19日は「食育の日」...家庭で出来る食育の取り組みを考えてみましょう

肥満・メタボ予防のポイント

1 定期的に体重を量り記録する。

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 2.2

の維持に努めましょう。



2 自分に合った運動習慣を身に付ける。

1回30分以上週2回以上の運動を行う。

又は、1日の歩数を今よりあと1000歩

(約10分)増やしましょう。

3 夕食の大食い・夕食後の間食は控える。

夕食や夕食後に、油や糖分の多い料理・菓

子・果物を食べる習慣は、体脂肪を溜め込

みやすく危険。低エネルギーで満腹感のあ

る野菜・きのこをしっかりと食べましょう。



野菜は1日5皿(350g)

食べましょう

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941

スナップえんどうと焼き長芋の生姜風味

材料(4人分)

- | | |
|---------------------|----------------|
| ・スナップえんどう・・・120g | しょうゆ・・・小さじ2 |
| ・長芋・・・・・・・・・・正味160g | みりん風調味料・・・小さじ1 |
| ・生姜・・・・・・・・・・10g程度 | レモン汁・・・小さじ1/2 |

作り方

1人分 エネルギー43Kcal、塩分0.4g

スナップえんどうは、ヘタと筋を除き、沸騰湯でたべやすい硬さに茹でる。又は、電子レンジ500Wで2分弱位加熱する。

(火が通ったらキッチンペーパーに広げ、水分を吸わせながら粗熱をとる。)

長芋は皮をむいて8mm厚さの半月切りにし、クッキングシートを敷いたフライパンに並べ、中火で10分位こんがり焼く。

又は、クッキングシートを敷いた天板に並べ、オーブンで焼く。

生姜は皮をこそげて、ごく細かい千切りにする。

材料全部が入る大きさのボールに の調味料3点を混ぜ合わせ、 ~ を加えて味を絡める。

生姜やレモン汁の量はお好みで調節してください。



塩エコポイント

生姜の風味とレモンの酸味を利用し、少ない塩分でも満足できる味付けです。



このプリントのバックナンバーは、町のホームページに掲載中です