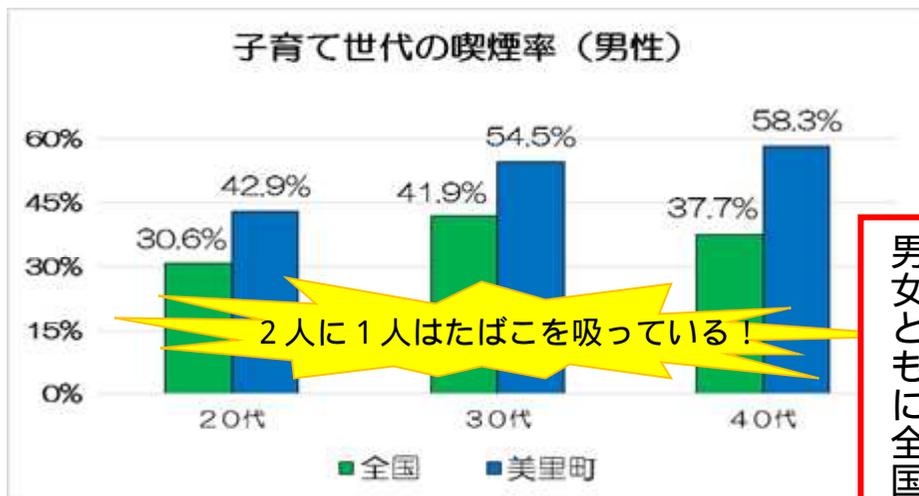


野菜をおいしく食べるヒント 第18号

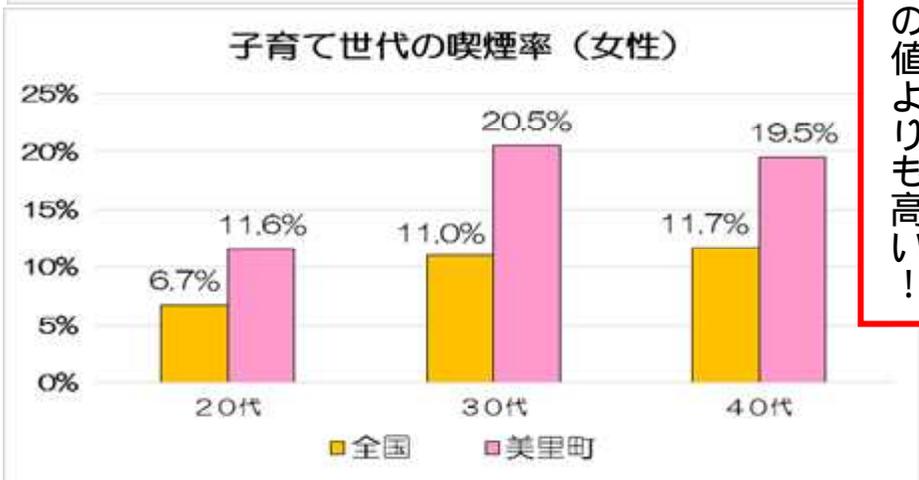
食欲の秋です。旬の食材をおいしく食べられていますか？美味しく味わうためには健康的な身体づくりが欠かせません。近年、受動喫煙が問題となっています。ここで町の喫煙状況やたばこの害について確認してみましょう。



男性は徐々に減少していますが、女性は横ばいです。

2人に1人はたばこを吸っている！

男女ともに全国の値よりも高い！



喫煙による健康への影響



たばこは吸っている本人だけでなく、煙を浴びてしまう周囲の人にも害を与えます。健康への影響は煙を浴びる期間が長いほどリスクが高まります。家族のためにも自分のためにも早期の禁煙をおすすめします。

ちょこっと息抜き らくちんごはん

お惣菜や作りすぎた唐揚げの活用例

- ・野菜を加え「酢豚風」「甘酢あんかけ」に人参、玉ねぎなどお好きな野菜類を食べやすい大きさに切り、揚げずに炒めることで、通常のものより脂質をカットできます。**野菜類は電子レンジで加熱しておくことでより時短になります。**
残り物の野菜があれば、その活用にもなります。
- ・大根おろしとつゆをかけ「みぞれ煮風」に唐揚げを温めなおす間におろしを準備。あとは温めためんつゆとおろしをかけたらできあがりです。
おろしによって揚げ物の油っぽさが緩和されるほか、大根に含まれる消化酵素が油ものの消化を助けてくれます。
肉だけでなく魚（竜田揚げなど）でもおいしく食べられます！

単品で食べるのではなく、野菜などの食材と一緒に取り入れると栄養素の偏りを減らすことができます。



ブロッコリーのピカタ

材料(2人分)

1人分: エネルギー 72Kcal、塩分 0.2g

- | | | | |
|---------|----------|---------|----------|
| ・ブロッコリー | ... 60g | ・塩、こしょう | ... 少々 |
| ・溶き卵 | ... 大さじ2 | ・サラダ油 | ... 小さじ2 |

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、1cmの厚さに切る。
2. ラップに包んで600Wの電子レンジで30秒間加熱する。
3. 溶き卵に塩、こしょうを加えて混ぜ、2をくぐらせる。
4. フライパンにサラダ油を熱して3を入れ、両面を焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

調理のポイント

- ・衣に粉チーズやカレー粉、青のりなどを混ぜると、お子さん好みのアレンジができます。
- ・レンコンなどの根菜も合います！
野菜だけでなく、肉・魚もOK！



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

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945