

材料（2人分）

きくらげ	1g（1個）
油揚げ	10g
しらたき	40g
しょうゆ	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
だし汁	大さじ1/3
大根	60g
ニンジン	10g
キュウリ	20g
塩	少々
黄菊	20g
合わせ酢	
酢	大さじ1/2
酒	小さじ1
油	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1/2
砂糖	少々
塩	少々
コショウ	少々

1人当たりの野菜使用量・55g
エネルギー・73Kcal
塩分・0.9g



◆七福なます 定番の紅白なますをアレンジ。材料の品目も増え、バランスもアップ！酢の味がまろやかになるので、なますが苦手な方も食べられます。

作り方

- ①きくらげは水で戻し、石づきをとって千切りにする。
- ②しらたきは熱湯にくぐらせて、4～5センチの長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、千切りにする。
- ③黄菊は熱湯に酢を少々入れてさっとゆでて水にとり、水気を切る。



- ④大根、ニンジン、キュウリは4～5センチの長さの千切りにし、塩を少々振っておく。
- ⑤鍋にだし汁、酒、しょうゆ、砂糖を入れて煮立て、①と②を入れて中火で煮含め、そのまま冷やす。
- ⑥④の水気を固く絞って、③、⑤、合わせ酢を加えて混ぜる。



管理栄養士の皆さんにお聞きしました

Q 食生活が乱れがちな年末

のよい食事を心掛けてほしいと思います。

Q 健康と食生活の関係について教えてください。

以前の健康づくりは、運動を主体に考えられてきましたが、現在は、糖尿病や高脂血症といった生活習慣病の予防という観点から、食事や栄養面にも重点を置くようになってきました。燃料切れの車がエンストするように、食生活の乱れは身体の不調につながります。健康と食生活は切っても切れない関係なんです。

Q 管理栄養士の仕事とは。

一人ひとりの身体や栄養状態などに応じて、健康増進のための栄養指導を行っています。

◆西保健センター
TEL(621)4241

Q 保健センターで実施している事業は。

ヘルスメイト養成講座や各種健康教室の開催、ヘルシーメニューの実施などがあります。乳幼児健診のときの栄養相談や、大人のための生活習慣改善相談を実施しています。電話相談も随時お受けしています。

Q 年始に気を付けることは。

お酒を飲む機会が多くなると思いますが、二日酔い対策として、ビタミンB₁、ビタミンC、肝臓の働きを助けるたんぱく質などをきちんと取り、空腹で飲まないことが大切です。また、宴会の予定のあるときは二、三日前から食事を控えるようにすることが、肥満対策につながります。



西保健センター管理栄養士 左から、おのりさん、佐藤真帆さん、松田知子さん、田中みづきさん、美子さん