



あなたの食事は大丈夫？

—— 生活習慣病を予防するために ——



「私たちの健康は私たちの手で」が手稲食生活改善協議会のスローガンです。(左から) 番匠一子さん、園田淳子さん、池田順子さん

控えること、カルシウムを十分に摂取することなどがあります。このような簡単なところから、ぜひ一度、今までの食生活を見直してみてください」と会長の園田淳子さん。

食品は、それぞれの持つ栄養素によって六つの食品群に分類されます(右ページ下表を参照)。すべての品目の食材を食べていれば、栄養もバランスよく取ることができます。

「いろいろなものをまんべんなく食べているつもりでも、やはり不足しがちなのが野菜。もっと野菜をたくさん食べることが特に大切です」と園田さんは言います。

もっと野菜を食べましょう

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、体のリズムを整えるために欠かせない栄養素です。毎日きちんと野菜を食べることは、生活習慣病の予防にも役立つのです。

「私たちも、毎日必ず野菜をたっぷり食べることを心掛けて実行しています。野菜を少量の塩コンブと一緒にいためる調理方法は、冷蔵庫に残っている野菜などを使って、どんな野菜でもおいしく食べるので、ぜひ試してみてください」と、副会長の、番匠一子さんと池田順子さんが教えてくれました。

身近な食材を利用しましょう

同会ではこれまで、オリジナル料理集を四冊発行してきました。その中から、手稲山をかたどったカルシウムたっぷりのおむすび『元祖のりサンド手稲山』と、手稲の特産品のカボチャを使った『かぼちゃだんご』の作り方を紹介していただきました(下記のレシピを参照)。

「ぜひとも簡単に手に入る身近な食材を使った、栄養バランスの良い料理です」と園田さん。短時間で簡単に作れて、見た目も楽しめます。ぜひ一度、お試しください。

手稲食生活改善協議会 オリジナルレシピ

元祖のりサンド手稲山



材料(4人分)

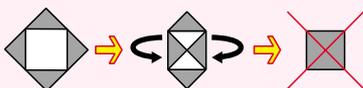
- ごはん...300g(茶わん2杯)
- しらす干し...大さじ1杯
- あおのり...大さじ1杯
- スライスチーズ...4枚
- しその葉...8枚
- 焼きのり...4枚
- ごはん...300g(茶わん2杯)
- しろうごま...大さじ1杯
- 梅干し...1個
- みりん...小さじ1杯

a、bそれぞれを交ぜる。

梅干しは種を除いてほぐし、包丁で細かくたたき、みりんと合わせておく。

焼きのりの真ん中にaの4分の1量を載せ、スライスチーズ・しその葉を載せ、の梅を塗り、bの4分の1量を重ねる。図のようにのりを量み、ラップで覆い、軽く手でのばす。

対角線に切る。



《1人分の栄養価》

エネルギー	292kcal
たんぱく質	9.1g
鉄	0.9g
カルシウム	114mg
食物繊維	1.3g
塩分	1.1g

かぼちゃだんご



材料(4人分)

- かぼちゃ...120g
- 片栗粉...40g
- かぼちゃはよく洗い種を取り、ラップにくるみ15分ほど電子レンジにかける。
- 塩...少々
- サラダ油...小さじ2杯
- 熱いうちに塩を少々入れてつぶす。
- 片栗粉を交ぜ、少し平たくして人数分にまるめる。
- フライパンに油を熱して焼く。

《1人分の栄養価》

エネルギー	73kcal
たんぱく質	0.5g
鉄	0.2g
カルシウム	8mg
脂質	2.1g
塩分	0.1g