

健康生活

応援します！

自分も家族も健康でありたい、そう誰もが願っているはず。健康づくりには、栄養、運動、休養の三つの要素が大切です。今月号ではそのうち、栄養と運動について取り上げ、皆さんの健康づくりを応援します。また、皆さんの健康を守る力強い味方、西保健センターの仕事をご紹介します。

栄養

食欲の秋！もつと野菜を食べてよう！
市が作成した「健康さつぼろ21」のなかでは野菜を一日三五〇g摂取することを目標としています。しかし、札幌市の野菜の成人平均摂取量は二六三gと、目標摂取量より約九〇gも少ない状況です。野菜を使った簡単な料理をご紹介しますのでぜひご家庭で作ってみてください。

サヤインゲンと豚肉の辛子あえ



材料（二人分）
サヤインゲン 200グラム
豚肉（薄切り） 2枚
しょうゆ 大さじ1
洋辛子（マスタード） 少々

- 作り方
- ① サヤインゲンは筋を取ってゆで、水にとり冷やし斜めに切る。
 - ② 豚肉をゆで、水にとり冷やし、5ミリくらいの千切りにする。
 - ③ サヤインゲンと豚肉を、しょうゆと洋辛子を良く溶いたものであえる。

小松菜と桜エビのオイスターソース



材料（二人分）
小松菜 200グラム
桜エビ 大さじ2
ごま油 小さじ1
オイスターソース 小さじ1と1/2
塩・コショウ 少々

- 作り方
- ① 小松菜は3センチくらいに切る。
 - ② ごま油を熱したフライパンで、小松菜と桜エビ、塩少々を加えていためる。
 - ③ フライパンに水少々を回し入れふたをする。
 - ④ オイスターソースとコショウで味を調べて出来上がり。

キャベツのスープ



材料（二人分）
キャベツ 200グラム
玉ネギ 小1/2個
帆立の水煮缶 小1缶
牛乳 200ミリリットル
水 100ミリリットル
油 小さじ1
塩 小さじ1/2
コショウ 少々
パセリ 適宜

- 作り方
- ① 玉ネギを千切りにして油でいためる。
 - ② キャベツを太めの千切りにしたものと同帆立（汁も入れる）、水、塩を加え、フタをして煮る。
 - ③ キャベツが軟らかくなったら、牛乳を加えて煮、コショウで味を調べ、パセリを散らす。

カボチャのサラダ

材料（二人分）
カボチャ 100グラム
小ネギ 少々
ドレッシング
ワインビネガー（酢でも可）小さじ1
オリーブオイル 小さじ2
塩・コショウ 各少々
ニンニク（みじん切り） 1/4かけ
粉チーズ 大さじ1

- 作り方
- ① ドレッシングの材料をまぜ合わせる。
 - ② カボチャはさっと皮をむき、薄めのくし形に切り、軟らかくなるまで電子レンジにかける（蒸してもよい）。カボチャは器に盛る。
 - ③ 小ネギを小口切りにしてカボチャに散らし、ドレッシング、粉チーズをかける。タイムやローズマリーなどのハーブを飾るとおしゃれな一品。

4つ全部食べるとちょうど350グラムの野菜がとれるよ。



どれも簡単ね。



家族みんなでやってみよう！

野菜クイズ

当てはまると思う野菜を線で結んでみてください。

- | | |
|-----------------------------|---------|
| Q1 生産量世界一の野菜は？ | ● ニンジン |
| Q2 食用として栽培しているのは日本だけという野菜は？ | ● トマト |
| Q3 生産量日本一の野菜は？ | ● トウガラシ |
| Q4 最も多くベータカロテンを含む野菜は？ | ● 大根 |
| | ● ゴボウ |

※ 答えは区民のページ4ページ右下。一つだけ使わない野菜があります。

キャベツ
豊富なビタミンUが胃の粘膜を丈夫にします。食物繊維もたくさん含む代表的な淡色野菜。

小松菜
鉄分の宝庫で貧血予防の強い味方。カルシウムも豊富に含まれている緑黄色野菜。

カボチャ
カロテンがたくさん含まれています。体の中に入ってビタミンAになり皮膚や粘膜を健康に保つ働きをします。油を使って調理すると吸収が高まります。

サヤインゲン
ビタミン類やカリウム、カルシウム、食物繊維などを少しずつですがバランスよく含んでいます。これらは新陳代謝を活発にし、疲労の蓄積を防ぎます。

このメニューで使った野菜の特徴

【詳細】 西保健センター（琴似2-7） TEL621-4241