

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

H30.6 No.27



たんぱく質、カルシウムがとれるメニューをご紹介します！

鮭のピザ風



〈1人分栄養価〉
 熱量:185kcal、たんぱく質:21.1g、
 脂質:8.3g、カルシウム:68mg、鉄分:0.6mg、
 食物繊維:0.9g、食塩相当量:0.4g、
 野菜の量:60g、調理時間 15分



～材料～ (2人分)
 生鮭 2切れ (1切れ180g)
 酒 小さじ1 (5g)
 塩・こしょう 少々
 油 小さじ1 (4g)
 玉ねぎ 中1/4個 (40g)
 トマト 中1/2個 (60g)
 ピーマン 中1/2個 (20g)
 ピザ用チーズ 30g
 レモン果汁 小さじ1 (5g)

《一日の野菜摂取目標量》350g
 緑黄色野菜 150g 淡色野菜 200g

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より
みんなでごはん
心も体も
ポッカポカ

～作り方～

1. 生鮭に酒をふり、塩・こしょうで下味をつける。
2. 玉ねぎは薄くスライスし、トマトは半分にして薄切り、ピーマンは千切りにする。
3. 熱したフライパンに油をひき、鮭を並べ野菜とチーズを乗せ、弱火～中火で蒸し焼きにする。
4. 好みでレモン果汁をかける。

6月は食育月間

それぞれのライフステージで食育を実践！



ロコモとは？ 筋肉や骨・関節などの運動器の働きが衰えている状態のことをいいます。

ロコモを放っておくと・・・ 運動器の働きが衰える→移動機能が低下→介護が必要に

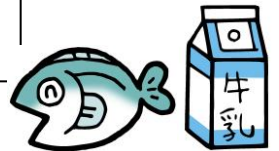
こんな症状、思い当たいませんか？
7つのロコモチェック

1つでも当てはまったら
ロコモの可能性が・・・

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
- 2kg以上（1ℓの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

予防のポイント

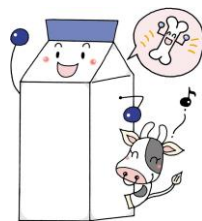
- 1 食事では、たんぱく質とカルシウムをとろう！
- 2 体を動かすことを意識しよう！



米粉のチャウダー

【材料2人分】

- ベーコン 1枚（20g）
- たまねぎ 中2/3個（60g）
- にんじん 中1/10本（20g）
- じゃがいも 中1/2個（60g）
- パセリ 少々
- バター 小さじ1（4g）
- 米粉 小さじ2（6g）
- 水 80ml
- 牛乳 80ml
- スキムミルク 小さじ2（4g）
- 塩 小さじ1/4（1.2g）
- こしょう 少々



乳脂肪が気になる方は牛乳を豆乳にかえてもOK！あまりぐつぐつ煮込まないのがポイントです！



（作り方）

- 1 ベーコンは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは1cm角切りにする。
- 2 バターでベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- 3 水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 4 塩・こしょう・スキムミルクを入れる。米粉は牛乳で溶かす。
- 5 米粉を溶かした牛乳を加え、とろみがつくまで煮る。
- 6 みじん切りにしたパセリを散らす。

<1人分栄養価>

熱量：138kcal・たんぱく質：4.4g
脂質：7.2g・カルシウム：78mg
鉄分：0.3mg・食物繊維：1.2g
食塩相当量：0.9g・野菜の量：40g
調理時間 30分

お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

（四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。）