

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、 生活習慣病を予防しよう

健康診断のあとに“食事に気をつけてください”等と言われても、具体的な方法がわからないと感じていらっしゃる方も多いと思います。

栄養バランスの偏りをなくし、自分の体格・活動量に合った量を食事で生活習慣病の多くは予防ができます。

体に必要な栄養素（必須栄養素）である炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを上手に摂取するために、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるようにしましょう。



✂️ 雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200g 雑穀……………20g

エネルギー：498kcal 脂質：15.7g
たんぱく質：21.2g 食塩：1.3g

✂️ 豚肉とトマトのスパイシー焼き

材料（4人分）

豚もも薄切り肉…280g にんにく……………適宜
炒め油……………大さじ1 みりん……………20cc
トマト……………400g しょうゆ……………12cc
玉ねぎ……………200g バター……………8g
オクラ……………4本

作り方

- ① トマトはくし型に、玉ねぎは薄切りにする。
- ② にんにくはスライスする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、豚肉を炒める。
- ④ ①を加え加熱する。
- ⑤ みりん、しょうゆ、バターで調味する。
- ⑥ 茹でたオクラを添える。

✂️ くだもの

材料（4人分）

すいか……………400g

✂️ きゅうりともずくの酢の物

材料（4人分）

塩もずく……………40g
きゅうり……………40g
にんにく……………少々

甘酢の材料
酢……………10cc
砂糖……………3g
塩……………1g

作り方

- ① 塩もずくは水に浸けて一晩おき、塩をぬく。
- ② ①に甘酢とすりおろしたにんにくを入れて和える。
- ③ きゅうりを千切りにして②と和える。

✂️ 焼きピーマン・なすの青しそソースかけ

材料（4人分）

ピーマン……………80g
なす……………200g
ごま油……………大さじ1
しその葉……………2枚

甘酢の材料
酢……………15cc
砂糖……………5g
塩……………1.5g

作り方

- ① ピーマンは4つ割にし、種子を出しておく。
- ② なすは薄く切る。
- ③ ごま油をひいて、①②を炒める。
- ④ 甘酢にしその葉を刻んで入れる。
- ⑤ ③を器に盛り、④をかける。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412