

【冬】 白菜

野菜をたべよう！
あさ・ひる・ばん



* 白菜のミルフィーユ鍋 *



●材料●(4人分)

- 白菜.....半玉(750g)
- 豚もも薄切り肉.....300g
- 水.....500ml
- だしの素.....大さじ1(15g)
- 酒.....大さじ1(15g)
- 醤油.....大さじ1(18g)

1人分 野菜
188g



皆で食べることを「共食」と言って、最近、共食が減ってきているよ。皆で食べて心も温まろう。

●作り方●

- ①白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に重ねる。
- ②①を5cm～7cm程に切り、鍋のフチに沿って敷き詰める。
- ③鍋に水をいれ、醤油、酒、だしの素をふりかけ、蓋をして火にかける。
- ④火が通ったら出来上がり。



つけダレをアレンジして、皆でわいわい楽しもう！

ごまと豆乳で鉄分UP！

* つけダレのレシピ *

* おろしポン酢 *

●材料(1人分)●

- 大根.....50g
- ポン酢.....大さじ3

* 塩こうじたれ *

●材料(1人分)●

- 塩こうじ...大さじ3
- ごま油...小さじ1/2
- レモン汁...小さじ1
- 刻みねぎ...適量

* 豆乳ごまだれ *

●材料●

- 豆乳.....大さじ3
- すりゴマ...大さじ1
- 塩.....0.5g
- ラー油.....適量



めざそう
野菜1日
350g

* 白菜納豆キムチ和え *

●材料●(2人分)

白菜……………2枚(100g)
 塩……………ひとつまみ
 キムチ……………60g
 納豆……………1パック

●作り方●

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②白菜を塩でもみ、しばらく置いてから水気を絞る。
- ③白菜、キムチ、納豆を和える。
 (納豆のたれも一緒に和える)
 *ごはんにかけても美味しいです。
 お好みでマグロ(生)をプラスすると豪華な海鮮キムチ丼に!

1人分 野菜
80g



丸ごとの白菜は、新聞紙でくるんで冷暗所にて保存しよう!

しっかり栄養&運動 若い頃から、しっかり栄養、しっかり運動

「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題

貧血
 だるい、疲れやすい
 発育障害など

骨粗しょう症
 背中や腰が丸くなる、
 背が縮む、痛み、骨折など



ソ・タ・マン・ア・マ・ソ



意識して栄養を摂りましょう
 気をつけるポイント



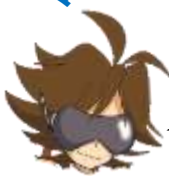
ソ・タ・マン・ア・マ・ソ

- 鉄を豊富に含む、赤身の肉や野菜
- 鉄の吸収を高めるビタミンCなどを含む果物

- 骨をつくる基になるカルシウムやビタミンD
- 炭水化物やたんぱく質(やせ過ぎて脂肪細胞が減少すると、骨密度に関するホルモンの分泌も減少します)



運動で骨の強度の増加



栗東市の15~20歳代の3割がやせているらしい。女性のやせは特に注意が必要だと聞いたことがあるな。

※プロジェクトW市民の健康編は市のホームページに掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
 TEL 554-6100 FAX 554-6101