

【冬】

# 小松菜

野菜から  
たべよう!



野菜W

## \* 小松菜のスタミナ丼 \*



1人分 野菜  
150g

### ●材料●(2人分)

- 小松菜……………1/2束(125g)
- にんじん……………1/2本(75g)
- もやし……………1/2袋(100g)
- ごま油……………大さじ1(12g)
- にんにくチューブ……………お好み
- 塩……………小さじ1/4(1.5g)
- 豚肉(細切れ)……………150g
- 焼肉のたれ……………大さじ1(15g)
- サラダ油……………少々(1g)
- ごはん……………適量
- 卵(温泉卵用)……………1個

### ●作り方●

- ①温泉卵を作る。※詳しい作り方は、下記の温泉卵のレシピを参照。
- ②小松菜は3～4cm程に切る。にんじんも3～4cm程度の細切りにする。
- ③フライパンにごま油とにんにく(チューブ)を熱し、にんじん、小松菜、もやしを炒める。炒めた野菜をご飯にのせる。
- ④フライパンにサラダ油を足し、豚肉を炒める。火が通ったら焼肉のたれを加えて味付けする。炒めた豚肉をご飯にのせる。
- ⑤中心に温泉卵をのせて出来上がり。



小松菜にはカルシウムがいっぱい！骨を丈夫に！

## \* 温泉卵(1個分) \*

### ●材料●

- 卵……………1個

### ●作り方●

- ①800mlのお湯を沸かす。
- ②お湯が沸いたら火を止め、水(200ml)を加える。おたまで卵を静かに入れる。(蓋はしない)
- ③夏は10分～12分  
冬は12分～15分  
お湯につけた後取り出す。



めざそう  
野菜1日  
350g

## \* 小松菜の温泉卵のせ \*

1人分 野菜  
125g

### ●材料●(2人分)

小松菜……1束(250g)  
ベーコン……4枚  
卵(温泉卵用)……1個  
バター……小さじ1(g)  
塩……適量  
こしょう……適量

### ●作り方●

- ①温泉卵を作る。  
※詳しい作り方は、表の温泉卵のレシピを参照
- ②小松菜は4～5cm程に切る。  
ベーコンを短冊切りにする。
- ③フライパンを温めバターを溶かす。
- ④ベーコンを炒める。軽く火が通ったら、小松菜を加えて炒める。

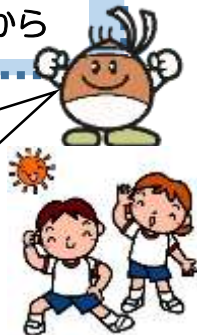


小松菜はカブの一種だよ。丈夫で病気にかかりにくくて、栗東でもほぼ一年中栽培できるんだ。

こつそ しょう よぼう  
骨粗しょう症を  
予防しよう!

こつそ しょう よぼう  
骨粗しょう症の予防は子どもの時から

18歳で最大骨量の99・8%を獲得するといわれているよ。子どもの頃から可能な限り、骨量を高めておくことが大切なんだ。



I. 骨をつくる基になる“カルシウム”を摂りましょう

II. 適度な日光浴をしましょう

カルシウムの骨への吸収を助ける栄養素の1つ、ビタミンD。食べ物から摂る方法もありますが、日光浴をすることで体内で合成することができます。

III. 骨に刺激が加わる運動をしましょう

スポーツ選手(グラウンドを使用するような)の骨密度は、一般人より高いことが知られています。

ウォーキング

ジョギング

エアロビクス



筋力トレーニングなど

ウォーキングやジョギングなど、重力のかかる運動がいいんだな。



※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

