



管理栄養士考案！

野菜たっぷりレシピ No.54

レンジで♪

鶏肉と小松菜の味噌煮



✿材料✿ (2人分)

鶏もも肉・・・1枚 (300g)
小松菜・・・1束 (200g)

★ みそ・・・大さじ1・1/2
しょうゆ・・・大さじ2/3
砂糖・・・大さじ1

<1人分>

エネルギー 252kcal
塩分 2.8g
野菜の量 100g

✿作り方✿

- ① 鶏肉は一口大に切り、★を混ぜ合わせる。
(※ポリ袋を使うと手が汚れずにつくれます♪)
- ② 小松菜は洗って3cm長さに切る。
- ③ 耐熱の大きめの容器に②の小松菜をのせ、その上に①の鶏肉を広げる。
- ④ ふんわりラップをして600Wの電子レンジで8分加熱する。

*先に鶏肉を調味料と混ぜ合わせることで、電子レンジで加熱するだけで味がしみた料理になるくり♪



過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ



もやしとわかめのツナポン酢和え



<1人分>

エネルギー 108kcal
塩分 1.4g
野菜の量 50g

✿作り方✿

- ① もやしはサッと洗って耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分半加熱し、ざるにあげて水気を切る。
- ② わかめは水で5分ほど戻し、水気を絞つておく。
- ③ もやしとわかめとツナをポン酢で和える。



健康情報 ワンポイント

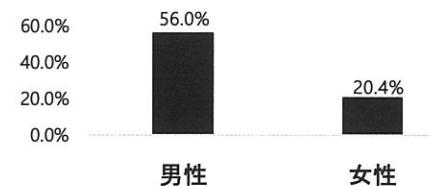
脱！メタボ～腹囲を減らそう～

栗東市の現状

特定健診を受診した人のうち、
男性：56.0%
女性：20.4%
がメタボリックシンドローム
該当者・予備群です

※基準値：男性 85cm未満、女性 90cm未満

腹囲が基準値※を超えた人の割合



資料：KDBシステム

(令和3年度メタボリックシンドローム該当者・予備群)

腹囲が基準値以上であるが、血压や血液データでメタボ判定値に該当しない人は除いています。

健診でなぜ“腹囲”を測るの？



腹囲を測ることで、内臓周りの脂肪量を予測しています。
腹囲が基準値以上の方は、脂肪細胞から様々なホルモンが分泌され糖尿病や高血圧などの生活習慣病の引き金となります。

腹囲が基準値以上であれば、食事や運動など生活習慣を見直せば、
病気の予防や重症化を防げます！

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