

【夏】
ピーマン

野菜から
たべよう!



ピーマンたっぷり☆さばマヨオイル焼き



●材料●(2人分)

- さば味噌煮缶……………1缶(100g)
- ピーマン……………3個(90g)
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- 人参……………1/5本(30g)
- ☆酒……………小さじ1(5g)
- ☆マヨネーズ・大さじ1と1/2(18g)
- ☆しょうゆ……………小さじ1(6g)

●作り方●(1人分ずつ作る)

- ①ピーマン、玉ねぎ、人参は、細めの短冊に切る。
- ②さば缶の汁のみを別の容器に移し、☆の調味料とあわせて混ぜておく。
- ③大きめにアルミホイルを切る。
- ④③の上にさばの身、①をのせ、その上に②をかける。
- ⑤全体をホイルで包む。
- ⑥フライパンに⑤を置き、フタをして8分～10分焼く。

1人分 野菜
110g

栄養のポイント

ピーマンは、ビタミンCを多く含んでいるよ。ビタミンCは、皮膚や血管の老化を防いだり、がんやストレスをブロックしてくれる働きもあるよ。



めざそう
野菜1日
350g

* 3色キンピラ *

1人分 野菜
70g

●材料●(2人分)

ピーマン……………3個(90g)
干し桜えび ……大さじ2(6g)
えのき茸……………1株(50g)
ごま油……………小さじ1(4g)
醤油……………小さじ1(6g)
みりん……………小さじ1(6g)

●作り方●

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②えのき茸は石づきを除き、半分に切る。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、ピーマン、えのき茸を入れサッと炒めた後、干し桜えび、醤油、みりんを加える。

こつとしょう
骨粗しょう症を
よぼう
予防しよう!

骨にカルシウムをためよう!



I. 1日3食、栄養バランスを考えて食べましょう

II. 骨をつくる基になる“カルシウム”を摂りましょう



乳製品

プロセスチーズ(2枚) 252mg、牛乳(1杯) 220mg



小魚・海草類



ひじき(1鉢) 140mg、さくらエビ(大さじ2杯) 120mg

大豆製品



木綿豆腐(1/2丁) 180mg、厚揚げ(1/2個) 180mg



野菜

小松菜(1鉢) 105mg、チンゲンサイ(1鉢) 84mg

III. カルシウムの吸収を助ける栄養素を摂りましょう

ビタミンD: 魚介類(イワシ、カツオ、マグロなど)、干しいたけ、キクラゲなど

ビタミンK: 納豆、ブロッコリー、ホウレンソウ、チーズ、レバーなど

※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