

ヘルスマイトコーナー (食生活改善推進員)



〔問い合わせ先〕
上対馬地域福祉センター
TEL0920-86-4871

生活習慣病を予防するためのキーワード

「まごわやさしい」について紹介しま〜す!

まめ

▶ 豆類や味噌・豆腐・納豆などの大豆製品
植物性たんぱく質の十分な補給を!

ごま

▶ ごまやその他の種子類
細胞の酸化を防ぐビタミンとミネラル!

わかめ

▶ ワカメ、こんぶ、ひじきなどの海草類
豊富なミネラルで代謝を活性化!

やさしい

▶ 緑黄色野菜、淡色野菜、根菜
ビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫!

さかな

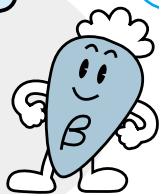
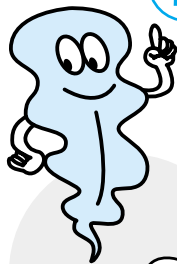
▶ 魚介類、特に青背魚
EPAやDHAがコレステロール値を低下!

しいたけ

▶ しいたけなどきのこ類全般
血液を浄化し、腸の働きを促進!

いも

▶ じゃがいも、さつまいも、さといもなど
ビタミンと食物繊維の供給源!



献立 煎り豆茶飯

| | | |
|-------------|--|---------|
| 材 料 | 米……………2合 | 分量(4人分) |
| | ほうじ茶浸出液…2カップ | |
| | 塩……………小さじ1/2 | |
| | 大豆(乾)………65g | |
| | ちりめんじゃこ…20g | |
| 作 り 方 | 大豆は150のオーブンで20分煎るかフライパンで弱火で実がはじけるまで煎る。 | |
| | 米は研いであらからザルにあげ30分置く。 炊飯器に米、ほうじ茶、塩、大豆、じゃこを入れて炊く。 | |
| 備 考 | エネルギー………351kcal | |
| | たん白質……………13.4g | |
| | カルシウム……………154mg | |
| | 食塩相当量……………0.8g | |

ほうじ茶、大豆の
香ばしさが
おいしいごはんです

