

～健やかで 幸せな食卓を～

けんこう

体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「じゃがいも」

【じゃがいもの炒め物】

材料（2人分）

じゃがいも 1個

ピーマン 1個

赤パプリカ 1/2個

シーチキン 1缶

油 小さじ1

コンソメ顆粒 小さじ1/2

こしょう 少々

【作り方】

- ①ヘタと種を取ったピーマンとパプリカ、じゃがいもを細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、切ったじゃがいもをすき通るまで炒める。
- ③ピーマン、パプリカ、汁を切ったシーチキンを加えさらに炒め、コンソメ、こしょうで味をととのえる。



～保健推進員おすすめポイント～

家にある食材を使い、短時間で簡単に作ることができます。ツナ缶は高たんぱくで血液をサラサラにする DHA や EPA を豊富に含んでいる栄養豊富な食べ物なので、ぜひ料理に活用してみてください。ピーマンの緑やパプリカの赤が入ることで料理の彩りと華やかさがアップします。余計な味付けはせずに、ツナとコンソメの塩気だけでも十分においしく食べることができます。素材本来の甘味やうま味を味わいましょう。



～血管に優しい食生活ポイント～

いも類はカリウムが多く含まれており、食塩の成分であるナトリウムを体の外に出す働きをサポートします。いも類は糖質を多く含むものもあるため、一人分の分量を守り、食べすぎには気をつけましょう。

【栄養成分(1人分)】

エネルギー 99kcal 塩分 1.0g
野菜の量 70g

問合せ先 保健センター

電話 83-2312