

～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「さつまいも」

秋が旬！

さつまいもとりんごのはちみつ煮

【材料（4人分）】

さつまいも 1本（300g程度）

りんご 1個（200g程度）

★水 2/3カップ

★はちみつ 大さじ3

★バター 大さじ2

★レモン汁 大さじ1

（レモンを入れても良いです。）

★塩 ひとつまみ

※お好みでレーズンなどをトッピングしてもおいしいです。

【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのまま4mm幅に切る。水に5分ほどさらした後、水気をきる。
- ② りんごは皮付きのまま縦半分に切り、横に1cm幅に切る。
- ③ 鍋にさつまいもとりんごを重ね、★の調味料を一緒に入れて火にかける。煮立ったら弱火でさつまいもが柔らかくなるまで15分～20分程度煮込む。

栄養成分（1人分）

エネルギー：281kcal

塩分：0.2g

野菜の量：100g

果物の量：50g

※がんを防ぐための新12か条では野菜と果物の摂取量が1日400gを目安としています。

～季節の野菜と果物を取り入れよう～

野菜や果物にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。

さつまいもには食物繊維が多く、皮には胃の粘膜を保護して、排便をスムーズにしてくれるヤラピンという栄養がたくさん入っています。色や食感が悪くなるといった理由でさつまいもの皮を捨ててしまう人も多いですが、栄養豊富な皮も余すことなく摂取することでたくさんの栄養を取り入れましょう。

～保健推進員おすすめポイント～

子供から大人までおいしく食べることができる料理です。調味料を全部一緒に鍋に入れて煮込むだけなので、簡単に作れるのもおすすめのポイントです。煮込むときは煮崩れ防止のためあまりかき混ぜないように注意してください。レーズンやシナモンなどをトッピングすると味のアクセントが生まれ、また違った味を楽しむこともできます。ぜひ作ってみてください。

右／菊池 恵子さん

左／志賀 宏子さん



問合せ先 保健センター

電話 83-2312

