

～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。

地元食材を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「**かぼちゃ**」

かぼちゃの甘辛焼き

【材料（４人分）】

かぼちゃ	中玉１／２個
片栗粉	大さじ４
ごま油	大さじ４
白いりごま	適量
A	酒 大さじ２
	砂糖 小さじ２
	しょうゆ 大さじ１と１／２

【レシピ】

- ①かぼちゃは種、わたを取り除き、縦半分に切って１cm幅位の薄切りにします。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、６００Wの電子レンジで３分加熱します。少し冷めたら片栗粉をまぶします。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を加えて焼きます。中まで火が通ったらAの調味料を加えてからめます。器に盛り、白いりごまをかけます。

【栄養成分（１人分）】

エネルギー	１９８Kcal
野菜の量	８０g
塩分	１．０g

問い合わせ先 村田町保健センター

電話 ８３-２３１２

【免疫力アップでがん予防！】

かぼちゃはビタミンE、ビタミンB1、B2、ビタミンC、βカロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなどビタミン・ミネラル類を豊富に含んでいます。これらの成分の相乗効果によって疲労回復効果、虚弱体質の改善に役立つ栄養価の高い食材として世界中で親しまれています。βカロテンには粘膜などの細胞を強化して免疫力を高める働き、体を酸化から守る抗酸化作用があり、体の免疫力向上にも役立ち、がん予防の効果があります。

～保健推進員おすすめポイント～

かぼちゃは緑黄色野菜の仲間、ビタミンCの他にカロテンも豊富です。かぼちゃは煮物が定番料理ですが、油で炒めた料理も美味しいです。皮の部分にもカロテンが多いのでむかずに使いましょう。電子レンジを使うと時間短縮になります。おやつにもお勧めの料理です。

右／佐藤るみ子さん

左／青木ゆき子さん

