

～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「**春菊**」

春菊とえびのかき揚げ

【材料（４人分）】

春菊	２株（２００ｇ）
むきえび	１６０ｇ
天ぷら粉	８０ｇ
水	１２０cc
油	適量

【レシピ】

- ①春菊はよく洗い、水気を切って５ｃｍ幅に切る。むきえびは２ｃｍ幅に切る。
- ②天ぷら粉を水で溶き、春菊とえびを入れて混ぜる。
- ③１７０℃～１８０℃の油に、好きな大きさ分を入れて両面を揚げる。

【栄養成分（１人分）】

エネルギー	１６３kcal
野菜の量	１０１ｇ
塩分	１．６ｇ

問い合わせ先 村田町保健センター
電話 ８３-２３１２

【野菜！あと１００ｇ】

春菊は緑黄色野菜ではトップクラスの栄養成分が含まれています。「抗酸化作用」があり、体内でビタミンＡに変わるβ-カロテン、皮膚や粘膜の健康を保ち、風邪予防にも重要なビタミンＣ、骨の形成に必要なカルシウム、貧血予防に役立つ鉄分、妊娠初期の女性には大切な葉酸などがたっぷり含まれています。春菊の香りの成分はペリルアルデヒドといい、免疫力を高めたり、胃腸の調子を整え、咳を鎮める効果もあります。

～保健推進員おすすめポイント～

春菊は香りが強く、嫌いな人も多いと思いますが、天ぷらにして熱々を食べると香りが気にならず美味しく食べられます。

右／佐藤のり子さん
左／平間君子さん

