

## ～健やかで 幸せな食卓を～6月号

### 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：たまねぎ

#### 『新たまねぎ炊き込みご飯』

##### 【材料（4人分）】

新たまねぎ（中）	1個
米	2合
コンソメ	2個
バター	10g
白ごま	少々

##### 【レシピ】

- ①新たまねぎは皮をむいて、根を取り除く。8等分に切り目を入れる。切り落とさないように8分程度に包丁を入れる。
- ②米を研ぎ、水加減は新たまねぎから水がでるので、少なめに調整する。
- ③固形のコンソメを入れる。中央にたまねぎを埋め込む。
- ④炊き上がったらバターを入れて5分程度蒸らす。たまねぎをほぐしながら、全体をさくりと混ぜる。

##### 栄養成分（1人分）

エネルギー	207kcal
野菜の量	80g
塩分	0.7g

#### 【血液さらさら成分で生活習慣病予防】

たまねぎを切ったときのツンとした香りや辛味の元になる成分「硫化アリル」は血液が固まるのを防ぎ、血液をサラサラにしてくれる効果があります。また、血中コレステロール値をダウンさせて、動脈硬化や心臓病の予防にも効果があるとされています。

たまねぎに含まれるケルセチンとはポリフェノールと一緒に強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や改善効果が期待できます。

また、6月4日は虫歯予防デーでもあります。合わせてよく噛む根菜類のおかずと一緒に取り入れることでよく噛み、虫歯予防にもつながります。

問い合わせ先 村田町保健センター

電話 83-2312

#### ～保健推進員おすすめポイント～

新たまねぎは水分が多く、辛みと甘みがありますが、火を通すことで甘みが増します。新たまねぎの出回る、この時期に是非お試しください。

左／遠藤洋子さん

右／村上美江子さん

