

## ～健やかで幸せな食卓を～10月号 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：小松菜

### 『豚肉と小松菜のあっさり煮』

#### 【材料（4人分）】

豚ロース薄切り	320g
小松菜	320g
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ2
和風だし	小さじ1/3
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
おろししょうが	小さじ1
水	200ml

#### 【レシピ】

- ① 小松菜は根元を少し切り落として、3～4cm幅に切る。
- ② 豚肉は4等分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。水と調味料を加えて煮立て、アクを取り除く。
- ④ ③に小松菜を入れてすこし煮込んだらできあがり。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー 163kcal

野菜の量 80g

塩分 1.2g

#### 【効率よく食べて運動を】

小松菜には疲労回復や免疫力を高めるβカロテンやビタミンCが、豚肉には疲労回復や代謝を上げるビタミンB1が多く含まれ、運動をする際の食事に適した食材です。

さらに小松菜には骨や歯の健康に役立つカルシウムがほうれん草の3倍含まれ、豚肉に含まれるたんぱく質と一緒に摂ると吸収率が高まると言われています。

ぜひ「スポーツの秋」の食事に取り入れてはいかがでしょうか。

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～

小松菜は栄養価が高く、豚肉と一緒に炒めるとさらに栄養満点の料理になります。是非お試しください。

右/佐藤るみ子さん

左/小川ふみ子さん

