

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

『骨の元気生活』始めませんか?

骨の健康に欠かすことのできないミネラルの1つに『カルシウム』があります。
カルシウムは牛乳や小魚などの他にも、納豆や豆腐などの大豆製品や、ホウレンソウ、小松菜などの緑黄色野菜などの食品にも多く含まれています。

また、カルシウムが吸収され効率よく体の中で使われるためには、ビタミンDやビタミンK、マグネシウム、たんぱく質などの栄養素も大切です。特にビタミンDは魚類やきのこ類などの食品に多く含まれており、そうした食品から摂取できるほか、紫外線にあたることで皮膚でも合成されます。適度な日光浴が良いとされるのはこのためです。

食事でカルシウムをとり、食後の運動として散歩をしながらビタミンDを作り出す。『骨の元気生活』を、今日から早速始めませんか?

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師) 深谷赤十字病院管理栄養士 佐藤亜希代さん



キレイ・元気を応援します! No.25

キュウリの『ピラジン』という成分には血液サラサラ効果あり!

キュウリと水菜の生春巻き

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 219kcal	たんぱく質 12.8g	脂質 13.4g	炭水化物 10.4g	塩分 1.5g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

キュウリの『ピラジン』で血液サラサラ!カルシウムが豊富なチーズをプラスして骨粗しょう症の予防に。

材 料 (2人分)

生春巻きの皮4枚、キュウリ80g、水菜10g、むきえび小4個、マヨネーズ10g、スライスチーズ1枚
【ソースの材料=マヨネーズ大さじ1、ケチャップ小さじ2、酢小さじ1、トウバンジャン小さじ1/2】

作り方

- 1 キュウリは4cmのせん切りに、水菜も同じ長さに切りそろえる。スライスチーズは細長い形で4等分に切る。むきえびはラップに包み電子レンジ(500W)で1分間加熱する。
- 2 生春巻きの皮を水で戻す
- 3 ②にスライスチーズ1/4枚、キュウリ、水菜、むきえびをのせてまく。
- 4 ソースの材料をよく混ぜ合わせる。
- 5 器に春巻きを盛りつけ、④を添える。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。