

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!

食物アレルギーを防ぐ『食品選択力』

ここ数年、食物アレルギーを持つ人が増加しています。
例えば、1歳で『イクラ』アレルギーを発症した例も報告されていますが、1歳の子どもの発達段階には『イクラ』は合わない食べ物です。こうした『食の乱れ』が、食物アレルギー増加の原因につながっているようです。

食物アレルギー予防の一つに『年齢に合った食品の選び方』があります。まずは1人ひとりが、年齢に合った食品の『選択力』を身に付けること、そして小さな子どもには、大人が年齢に合った食品を適切に選んであげることが大切です。加工食品はアレルギー表示がされているので、皆さんの食品の『選択力』を磨き、よく選んで購入してください。



また、『よくかんで食べる』『好き嫌いをしないでバランスよく食べる』『規則正しく1日3食食べる』など、こうした当たり前のことをしっかりと行うことも、大切なアレルギー予防の一つです。



(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 荻野由美子さん

キレイ・元気を応援します! No.34

保存した『ゆでほうれんそう』を活用した時短レシピ

ほうれんそうと鶏ささみのジンジャースープ

栄養価 (1人分あたり)

| | | | | |
|-----------------|----------------|------------|--------------|------------|
| エネルギー 83kcal | たんぱく質 11.7g | 脂質 1.1g | 炭水化物 6.8g | 塩分 1.2g |
|-----------------|----------------|------------|--------------|------------|



おすすめポイント

奥だくさんの食べるスープは朝食におすすめ!よくかんで食べて、アレルギー予防につなげましょう。

材料 (2人分)

ゆでほうれんそう70g、タマネギ40g、鶏ささみ肉45g、水350ml、鶏がらだし5g、おろしショウガ8g、こしょう少々、オリーブオイル小さじ1/4

作り方

- ゆでほうれんそうは3cm幅に切る。タマネギはみじん切りに、鶏ささみ肉は細切りにする。
- 鍋に水と鶏がらだしを入れて火にかけ、沸騰したらタマネギと鶏ささみ肉を加える。
- 鶏ささみ肉に火が通ったら、おろしショウガ、ほうれんそうを加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を調える。
- 器に盛り、オリーブオイルを2~3滴落とす。

(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。