

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!

代わりの食品での栄養補給は大切。 でももしかして食べられるようになっていませんか?

前回、乳幼児に多くみられる食物アレルギーに卵、乳、小麦粉があると述べました。一方、この3つの食物アレルギーは、小学校就学頃までには食べても症状が出なくなったり、症状が軽くなったりすることが多いのも特徴です。

定期的に専門医療機関で診察を受け、食べられる状態になっていれば、少しでも早く食べ始めることが栄養上好ましいです。保護者にとっては、アレルゲンが含まれていることを知らずに食べてしまう心配やアレルゲンを含まない食品を使った代替食作りの負担が解消されることとなります。

それでも、医師の診断によって、これらを食べられない期間は、発育に必要なたんぱく質やカルシウムが不足になりがちです。特に牛乳は多くのカルシウムを含みます。一般的によく代用される豆乳のほか、豆腐や小魚、野菜ではミズナやコマツナなどいろいろな食品から補給するようにしましょう。



東都医療大学管理栄養学部
准教授 管理栄養士
宮下ひろみさん

キレイ・元気を応援します! No.53

一皿でカルシウムたっぷり メインのおかず

厚揚げとコマツナのごまみそ炒め

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 264kcal	たんぱく質 13.6g	脂質 18.1g	炭水化物 8.7g	塩分 1.0g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

1人分で牛乳(コップ1杯)の約1.2倍に相当する約277mgのカルシウムが取れます。また、丈夫な骨に欠かせないビタミンD、ビタミンKも一緒に取れます。

材 料 (2人分)

厚揚げ1/2枚、コマツナ1/2束、シイタケ2枚、油大さじ1/4、ごまみそだれ(みそ大さじ1/2、みりん大さじ3/4、酒大さじ1、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1、白すりごま大さじ1)

作り方

- 厚揚げは油抜きし、縦半分になり、厚さ1cmに切る。コマツナは長さ3cmに切り、シイタケは薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、厚揚げ、コマツナ、シイタケを入れて中火で炒める。
- コマツナがしんなりしたら、あらかじめよく混ぜ合わせた、ごまみそだれを入れ、炒める。水分がなくなったら、皿に盛り付ける。

(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。