

春菊と豚肉のポン酢炒め



野菜いっぱい食育レシピ Vol.235 H28.12



1人分栄養価
エネルギー 150kcal
たんぱく質 13.1g
脂質 8.7g
食塩相当量 1.1g

野菜の量 (皮などを除く)
100g/350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間
10分位

【材料 4人分】

春菊 300g
しめじ 100g
サラダ油 大さじ1
ポン酢 大さじ2

豚こま切れ肉 200g
A { しょうゆ・酒 各小さじ1
おろししょうが 少量

【作り方】

- ① 春菊は葉を摘み、茎は3cm位の長さに切り、葉と茎を分けておく。
- ② 豚肉はAを入れて、もみ込んでおく。しめじはほぐす。
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を入れ、強火で炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、春菊の茎、しめじを加えて1~2分炒め合わせる。
- ⑤ 春菊の茎がしんなりとしてきたら、春菊の葉を加えてひと炒めし、ポン酢で調味する。



野菜料理をもう一皿増やしましょう。

一日5皿以上が目標の野菜料理。野菜は食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養素をとるのに必要で、糖尿病の予防にも野菜を必要量摂り、バランスのとれた食事を摂ることが不可欠です。

簡単なコツで増やしていきましょう！



居酒屋でも！野菜をプラスワン！

「とりあえず、ビール」と一緒に「とりあえず野菜のおつまみ、あと一皿！」おつまみは塩分が多くなりがちです。サラダ、もろきゅう、冷やしトマト、野菜の鍋ものなどの野菜料理を選び、味付けを控えて食べましょう。

ストップ！糖尿病。いんざい



血糖値を下げる生活習慣

● 一刻も早く禁煙を！ ●

喫煙はあなたの健康を脅かす最大のリスクのひとつです。

喫煙者は糖尿病の発症や重症化のリスクが高い！

たばこを吸うと、血管が収縮して血圧や心拍数が上がり心臓に負担がかかるほか、血液中のLDL コレステロールを増やして動脈硬化を促進し、糖尿病の合併症の発症にもつながります。

また、非喫煙者と比べ、男性で1.4倍、女性で3.0倍、糖尿病になりやすいという研究結果もあります。喫煙と糖尿病が重なると、非喫煙者より脳卒中や心臓病のリスクも高まります。

禁煙に遅すぎる事はありません。禁煙ですぐに健康効果が実感できます。

意志の力で我慢して禁煙することも可能ですが、喫煙は「ニコチン依存症」という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」です。状況に合わせて、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助剤や禁煙外来等の医療の力を上手に利用するのも効果的です。興味を持ったなら禁煙の始めどき。あなたにあった方法で始めてみませんか。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595
前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.lg.jp/>