



ほうれん草と鶏肉の和風和え



野菜いっぱい食育レシピ Vol.237 H29.2



1人分栄養価	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	2.7g
食塩相当量	0.7g

野菜の量 (皮などを除く)
75g/350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間
15分位

【材料 4人分】

ほうれん草 300g
鶏胸肉(皮なし) 又は ささ身肉 240g

A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ3
	ごま油	小さじ1.5

【作り方】

- ① ほうれん草はかために茹でて水にさらし、水気をしぼって3cm位の長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 鶏肉は茹でて、手で細かく裂き、Aの半量で和えて下味をつける。
- ③ ボウルに①、②、Aの半量を加えて和え、器にこんもりと盛る。

とても簡単！さっぱりした
おかずになります。



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！



調理の工夫で、野菜摂取量アップ

野菜は、生がおいしい野菜もありますが、加熱するとカサが減り、食べやすいものもあります。刻んだキャベツや、小房に分けたブロッコリーを電子レンジで数分加熱しただけで、手軽に「簡単温野菜」ができます。あと一皿ほしい時や、付け合わせ等に便利です。

ストップ！糖尿病。いんざい

ストップ！糖尿病



血糖値を下げる生活習慣

●ストレス解消と質の良い睡眠を！●

ストレスは、ためないうちに解消しましょう。

イライラしたり嫌なことがあると、ストレスから暴飲、暴食や、空腹でないのについ食べてしまう等はありませんか？ これらは血糖コントロールの悪化につながります。自分なりのストレス解消法を見つけ、なるべくその日のうちに『清算』することをおすすめします。



質の良い睡眠を心がけましょう。～不眠もストレスになります～

不眠が脳内の食欲を調整するシステムに影響を与えて過食をもたらし、肥満や糖尿病の発症を促すことがあります。不眠の悩みを抱えている場合は、遠慮なくかかりつけ医の助けを借りましょう。



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/>