



なすとタコの炒め物



1人分栄養価

エネルギー	124kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	6.9g
食塩相当量	0.6g

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

15分位

【材料4人分】

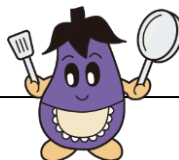
なす	300g（3本）	にんにく	1かけ
ゆでダコ	100g	赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ1.5	しょうゆ	大さじ1/3
パセリ	適量	こしょう	少々

【作り方】

- ① なすはへたを取り、縦半分に切ってから一口大の乱切りにし、水にさらす。
- ② ゆでダコは薄切りにする。にんにく、パセリはそれぞれみじん切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、水気をふき取ったなすを3～4分炒める。しんなりとしてきたら、にんにく、赤唐辛子を加えて炒め、香りが立ったらタコを加えてひと炒めし、しょうゆ、こしょうで調味する。
- ④ 器に盛り付け、パセリを散らす。



なす



- 出回り時期
7月～9月に出回り、夏が旬です。
- 保存方法
冷蔵庫に入れると実が硬くなり、傷みも早くなります。袋に入れて冷暗所に置き、なるべく早く使いましょう。
- 栄養
94%が水分で栄養価はあまり高くはありませんが、アントシアニンを多く含み、抗酸化作用とともに、コレステロール値を低下させる作用があります。苦味成分には免疫力を高める働きがあります。また、体を冷やす効果もあり、夏バテを防ぐ食材としても役立ちます。

第2次健康いんざい21（改定版）（2019～2023年度）

～印西市健康増進・食育推進計画～

《食育1》望ましい食習慣の実践～取り組もう～

＝行動目標＝

1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた**栄養バランスのよい食事**を心がけよう

～目標達成のための取り組み～

- ☆**全年齢** ・朝食をとり、1日3食規則正しい食生活にする
 - ・生活習慣病予防のため、うす味や糖分・脂肪分のとりすぎに気をつける
 - ・太りすぎややせすぎに注意し、適正体重を維持する
 - ・ゆっくりよくかんで食べる
 - ・間食や夜食を控え、菓子などのし好品は少量にする
 - ・正しい手洗いと衛生に気を付ける
- ☆**妊産婦** 妊娠授乳期に必要な栄養をとり、健康的な食習慣を身につける
- ☆**乳幼児** 間食の内容・量・回数・時間を考えて上手にとる
- ☆**小中学生** 生活習慣病について学び、栄養バランスのとれた食事を実践する
- ☆**成人** 低栄養に気を付ける【特に高齢期】

市では、望ましい生活習慣の実践を支援するため、みなさんの行動目標や、ひとりひとりの取り組みについて定めています。上に書かれたポイントを意識し、健康的な食生活を目指しましょう。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合わせ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

カラー版は印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>