野菜いっぱい食育レシピ Vol.288　R3.5

いんげんとトマトのスープ

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

【材料２人分】

いんげん	120ｇ	A	固形ブイヨン　１個
玉ねぎ（1/4 個）	50ｇ		水　１と1/2カップ
ベーコン（１枚）	20ｇ		
カットトマト（1/2 缶）	200ｇ		
サラダ油	大さじ1/2		

【作り方】

① いんげんは長さを３等分にし、玉ねぎ・ベーコンは薄切りにする。
② 鍋にサラダ油を中火で熱し、ベーコン、玉ねぎの順に入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら、いんげんを加えてさらに炒め、トマトとＡを加える。
③ 煮立ったらアクを取り、弱火で混ぜながら１０分程煮る。

１人分栄養価

エネルギー	122kcal
たんぱく質	3.7ｇ
脂質	7.8ｇ
食塩相当量	1.3ｇ

調理時間
25 分位

【お問い合わせ】
印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL　　0476-42-5595

コラム

旬の野菜　～いんげん～

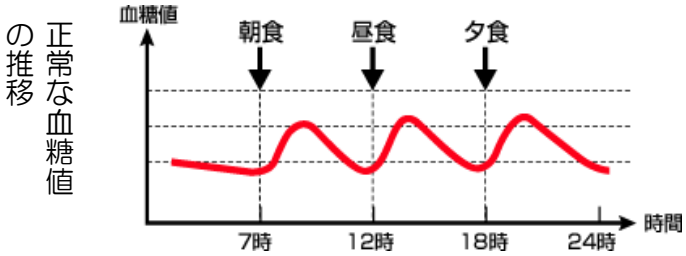
- 出回り時期…旬は６～９月です。主な産地は、千葉県、鹿児島県、北海道、福島県、沖縄県などです。
- 選び方などのポイント…色鮮やかで、はりがあり、先がピンとしているものを選ぶようにしましょう。
  太すぎると筋が硬いため、やや細めがいいでしょう。
- 栄養…カリウム、鉄、亜鉛のミネラル類、ビタミンB1、B2、K、Cなどのビタミン類が豊富に含まれています。

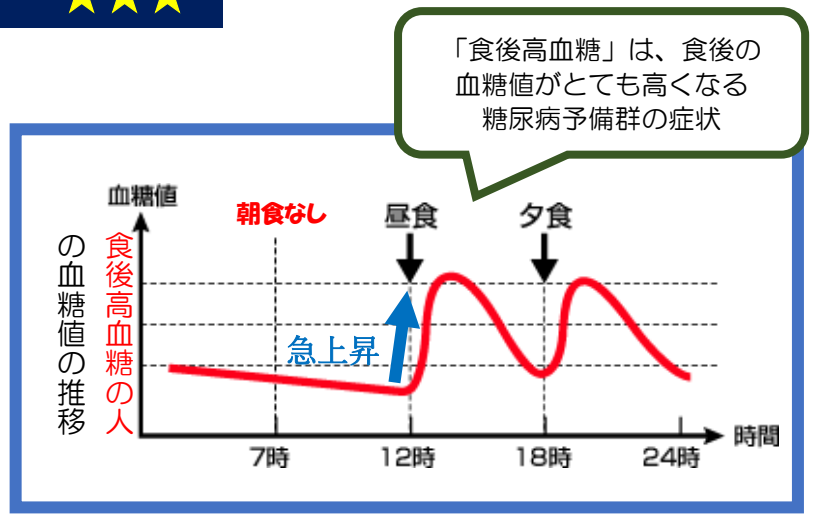
印西市民の健康状況と今がんばりたい生活改善方法

★★★　印西市民の健康　危険ポイント（２）　★★★

「食後の血糖値、赤丸急上昇」!

急上昇は人気だけにしたい…





ストップ！
糖尿病

食後高血糖は、空腹時血糖は異常がないのに、
HbA1c（ヘモグロビンA1c)だけが高い人に多くみられます。
血管へのダメージが大きいので注意が必要です。
朝食抜きや肥満が主な原因です。今なら元に戻せます！！