

そら豆のミモザサラダ



野菜の量（皮などを除く）

105 g / 350 g

（350 g は 1 日の野菜摂取目標量）

【材料 2 人分】

そら豆	8 本	A	オリーブ油	大さじ 1
スナップえんどう	10 本		砂糖	小さじ 1
玉ねぎ	1/4 個		酢	大さじ 1
ロースハム	2 枚		塩	少々
卵	1 個		こしょう	少々

【作り方】

- ① そら豆は芽の部分に切り込みを入れ、熱湯で茹で水に取り、薄皮をむく。スナップえんどうは、へたを落とし筋を取り、熱湯で茹で水に取る。冷めたら半分に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく
- ③ ハムは放射状に切る。卵は固ゆでにし、白身は角切り、黄身は細かく切る。
- ④ ①、②、③のハムと白身を合わせて盛り付け、A のドレッシングを混ぜてかける。黄身を上からふりかける。



1 人分栄養価

エネルギー	232kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	12.1 g
食塩相当量	0.9 g

調理時間

20 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

旬の野菜 ～そら豆～



- 出回り時期…4～6月の初夏が旬です。主な産地は、鹿児島県が最も多く、次いで千葉県、長崎県、茨城県などで栽培されています。
- 選び方などのポイント…さやの緑色が鮮やかでつやのあるものを選びましょう。またふっくらと膨らみ、触った時に弾力があるもの、手にとったときに重みのあるものを選びましょう。
- 栄養…植物性たんぱく質を多く含んでいます。カリウム、ミネラル、ビタミンB群、ビタミンCを多く含みます。

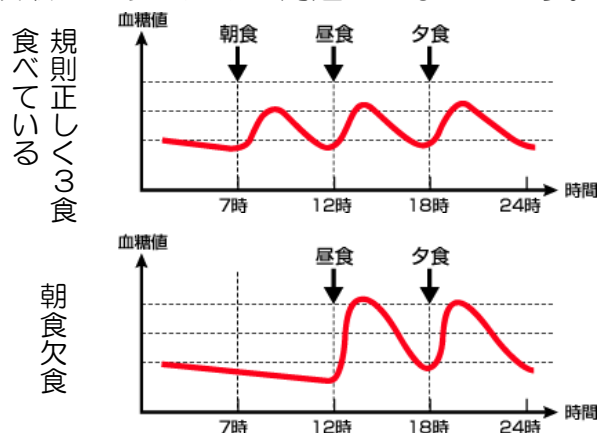
改善ポイント その1

食後高血圧や肥満を防ぐ

朝ごはんは 絶対に 食べましょう

朝ごはんを食べるか食べないかで、体で作られるホルモンや酵素などの分泌量が変わり、朝食抜きが長年続くと「**太りやすい体**」をつくっていきことがわかっています。

摂取カロリーだけの問題ではないのです。



朝ごはん
抜いたのに体重
減っていない？



★食後は誰もが血液中の糖が増えますが、朝食欠食の人は、規則正しく3食食べている人よりも血糖値の上昇幅が大きく、大きな波になっていきます。波が一定の高さを超えると、急激に血管へのダメージにつながります。

★血糖はギザギザした形をしていて、血管内に大量にあると、血管に傷をつけていき、動脈硬化につながります。