

大根とベーコンのさっと煮

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】

大根	5 cm (200g)	だし汁	1カップ
ベーコン（薄切り）	2枚	酒	大さじ1
かいわれ菜	1/4パック（13g）	しょうゆ	大さじ1/2
		黒こしょう	少量

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて 5~6 mm厚さのいちょう切りにする。かいわれ菜は根を切り 1.5 cm長さに切る。ベーコンは 1.5 cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、酒、しょうゆと大根、ベーコンを入れ、ふたをして中火にかける。煮立ったら大根がやわらかくなるまで、4~5分ほど煮る。火を止める直前にかいわれ菜を入れ、余熱で火を通す。
- ③ 煮汁ごと器に盛り、黒こしょうをふる。



1人分栄養価

エネルギー	114kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	8.0g
食塩相当量	1.2g

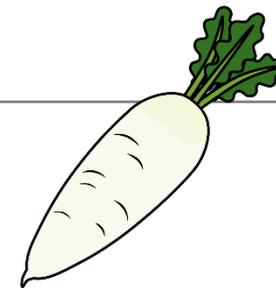
調理時間

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 ～大根～



- 出回り時期…通年出回りますが、秋～冬が旬です。旬の時期の大根はみずみずしく、甘みが増しています。
- 選び方などのポイント…全体にハリがあり、太くまっすぐ伸びていて、ひげ根が少なく、持った時にずっしりと重いものを選ぶのがポイントです。葉付きの場合は、色が鮮やかでピンと伸びたものを選びましょう。購入後は、栄養分が葉にとられないよう、早めに切り落としましょう。
- 栄養…生の大根は、でんぷんやたんぱく質、脂質の消化酵素を含み、消化を助ける効果が期待できます。葉の部分には、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが多く含まれるため、免疫力向上に役立ちます。

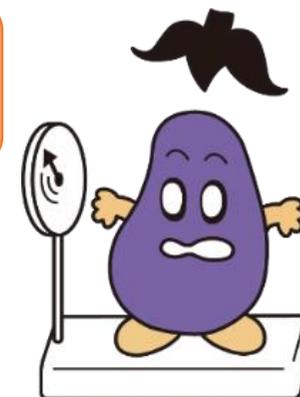
改善ポイント
その5

食べすぎていないか、体重でチェック

体重が増えると次のような症状が出てくる可能性があります。

- **血糖値が高くなる**
内臓脂肪が多くなると、肝臓や筋肉、脂肪が血糖を取り込む力が弱くなります。
- **血圧が高くなる**
体が大きくなると栄養を届けるために毛細血管がのびるため、血圧が上がります。
- **血中の脂質量（コレステロールや中性脂肪など）が多くなる**
中性脂肪は皮下脂肪に変える力が強い人、血中にとどまりやすい人がいます。後者なら要注意！LDLコレステロールが小型化して、血管にたまりやすくなります。
- **肝機能が低下する**
- **膝や腰が痛む**

内臓型の肥満（腹囲が大きい人）は要注意！



定期的に体重をはかる習慣をつけ、体重が上昇傾向にあれば、食事内容を見直しましょう。