

和風キャロットラペ



野菜の量（皮などを除く）

80g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

新にんじん	1本（160g）
ツナ油漬け缶	1/2缶（40g）
焼きのり	1枚
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① にんじんは斜め薄切りにして、細めのせん切りにする。ラップをかけ、600Wの電子レンジに1分かける。
- ② ①が冷めたらボウルに入れ、のりをちぎって加える。
- ③ ツナ缶を油ごと加え、しょうゆ、砂糖も加え、全体をよく混ぜ合わせる。



1人分栄養価

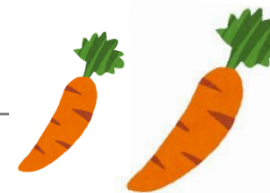
エネルギー	96kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	5.1g
食塩相当量	1.1g

調理時間

15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



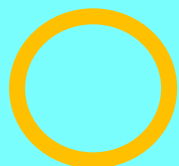
旬の野菜 ～新にんじん～

- 出回り時期…3月から5月が出回り時期です。普通の人参よりも甘みがあり柔らかく、みずみずしいのが特徴です。
- 選び方などのポイント…オレンジ色が鮮やかで、表面がつやのあるものを選びましょう。葉のついているものを選ぶのもよいでしょう。
- 栄養…肌の老化や動脈硬化の予防効果が期待されているβ-カロテンが豊富に含まれています。高血圧を予防してくれるカリウムや食物繊維も豊富に含まれています。

時間行動学・時間栄養学のノウハウを生かして がまんは最小限で生活習慣改善 その②



ダイエットや血糖値低下が
目的の運動は有酸素運動を
食後に



エネルギーへの
交換がすすむ



夜遅くの運動は寝付き
にくくなるので注意

体温を上げ、交感神経の活動
を活発にする

体内時計について

人の体には1日のリズムを刻む「体内時計」というメカニズムがあります。
リズムを整え、時間行動学と活かしてしっかりと脂肪を燃焼させましょう。



時間でこんなに
違うんだね!!