

# 長ねぎと白菜のスープ



野菜の量 (皮などを除く)

100 g / 350 g

(350 g は 1 日の野菜摂取目標量)

## 【材料 2人分】

長ねぎ	100 g	A	酒	大さじ 2
白菜	100 g		しょうゆ	小さじ 2
ちりめんじゅこ	10 g		炒りごま	小さじ 1/2
木綿豆腐	50 g		水	300m l
ごま油	小さじ 2			

## 【作り方】

- ① 長ねぎは斜め薄切り、白菜は小さめのザク切りにする。豆腐は 1 cm 角に切る。
- ② 鍋にごま油を入れ弱火で温め、ちりめんじゅこを入れて約 30 秒間炒める。長ねぎと白菜を加えてしんなりするまで中火で炒める。
- ③ ②に水 300ml を注ぎ、煮立ったら A を入れて混ぜ、豆腐を加えて約 2 分位煮る。器に盛りつけて炒りごまを散らす。

## 1人分栄養価

エネルギー	111 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	5.8 g
食塩相当量	1.2 g

## 調理時間

15 分位



「野菜いっぱい食育レシピ」  
についてはこちらから

## 【お問い合わせ】

千葉県印西市中央南 1 丁目 4 番地 3  
コスモスパレット パレットⅡ 2 階  
健康増進課 健康支援係  
TEL 0476-33-3270

## 旬の野菜 ～長ねぎ～

- 出回り時期…1年中手に入れることができますが、秋・冬が旬とされ10月頃から多く出荷されます。
- 選び方などのポイント…巻きがしっかりとしていて、みずみずしいもの、白い部分が長く白と緑の境目がはっきりとしていて、まっすぐつやのあるものが新鮮です。
- 栄養…青い葉の部分はβカロテン、ビタミンCなどが豊富に含まれています。白い部分に含まれる香り成分の硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、体を温めて血行を促進させます。疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を助ける働きもあります。

フレイル予防に必要な

### 運動 のポイント

#### スクワット



- ①立った状態で足を肩幅くらいに広げ、お尻をゆっくり後ろに下す。
- ②このとき、背中が曲がったりかかとが浮いたりしないように注意する。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻す。

## 足腰の筋肉を鍛えよう！

ウォーキングなどの有酸素運動は、手軽に取り組める健康的な運動ですが、そこに筋力トレーニングを組み合わせることで、フレイル予防のための効果的な運動となります。

#### 安全に行うためのポイント

- ・ゆっくり、ややきついと感じるところまでやってみましょう。（10回が目安です）
- ・無理は禁物です。体調が悪いときは控えましょう。
- ・違和感がある場合は、運動の指導の専門家に相談しましょう。

「フレイル」について、  
より詳しくはこちらから！

