野菜いっぱい食育レシピ Vol.336　R7.5

レタスのナムル

野菜の量（皮などを除く）
75ｇ/350ｇ
（350ｇは１日の野菜摂取目標量）

【材料２人分】

レタス	1/2個(150ｇ)		
韓国のり(８枚切り)	６枚		
A		いりごま	大２
		ごま油	大１
		おろしにんにく	小1/2
		鶏がらスープの素	小1/2
		塩	少々
		こしょう	少々

【作り方】
① レタスは、洗って水けをきり、ひと口大にちぎる。
② ボウルにAを合わせ、レタスと韓国のりをちぎりながら加え、和える。

１人分栄養価

エネルギー	87kcal
たんぱく質	1.6ｇ
脂質	7.8ｇ
食塩相当量	0.4ｇ

調理時間
５分位

【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

コラム

旬の野菜　～レタス～

- 出回り時期…5-6 月に収穫される「春レタス」、7-１０月「夏秋レタス」があります。
- 選び方などのポイント…葉にハリがあって、巻きがふんわりしているもの。切り口が１０円玉くらいの大きさで白いものほど新鮮です。
- 栄養…β-カロテン、ビタミン E、食物繊維などの栄養素が含まれていますが、普通のレタスよりリーフレタスやサラダ菜の方が多く含まれています。高血圧予防やむくみ改善につながるカリウムも豊富です。

ずっと歩ける身体でいるために…

ふくらはぎをチェック！（ゆびわっかテスト）

おおよその筋肉量を測ることができます。身体的フレイルのリスクがあるか、目安のひとつとして参考にしてみてください。

方法：左の図のように、人差し指と親指でわっかをつくり、ふくらはぎの一番太いところを囲みます。

結果：「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の３つに分かれます。
ふくらはぎが細く、「隙間ができる」というひとは、脚の筋肉量が少なくなっている可能性があります。

※身体的フレイル…筋肉の衰えや、関節などの障害で移動が困難になった状態です。