

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「春バテ予防レシピ」～

今月から新生活が始まります。一方、春先は約9割の人が心と体にさまざまな不調（＝春バテ）を感じると言われています。気象変化が大きく、普段よりも体調を崩しやすい季節です。旬の野菜をたっぷり食べて、元気に新生活を迎えましょう。

～ 春バテを防ごう！ ～

●食生活のポイント

①食事は1日3回とりましょう

かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。

また、食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。



②起床時に水を飲みましょう

コップ1杯の水分補給によって、腸が刺激され、動きが活発になり、さらに血流もよくなります。



●5つのおすすめ栄養素

・ビタミンA（鶏肉、うなぎ、にんじん）

・ビタミンB1（豚肉、かつお、卵）

・ビタミンC（いちご、キウイ、ブロッコリー）

・ビタミンE（大豆製品、ナッツ類、ほうれん草）

・カルシウム（乳製品、大豆製品、小魚）



具たくさんミルクシチュー

	材料	4人分
A	やまいも	100g
	サラダ豆（水煮）	70g
	にんじん	50g
	ごぼう	50g
	しいたけ	30g
	ベーコン	80g
	ブロッコリー	50g
B	水	300cc
	牛乳	400cc
	顆粒コンソメ	3g
	オリーブオイル	小さじ1

ポイント👉

野菜や豆の本来の甘みを感じることができる一品です。やまいものホクホク感を楽しむことができます。

<作り方>

- ①やまいもやにんじんは1cm厚さのいちょう切り、ごぼうは1cm幅の小口切り、しいたけは四つ切り、ベーコンは1cm角切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②耐熱容器にブロッコリーと水（分量外：小さじ2）を加えラップをして電子レンジ（600w）で2分加熱をする。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ弱火で熱し、Aをいためる。
- ④③に水を加え、具材がやわらかくなるまで弱火で15～20分程煮る。
- ⑤具材がやわらかくなったら、Bを加え、弱火で煮る。
- ⑥⑤に②のブロッコリーを加え、お皿に盛り付ける。

栄養成分（1人分）

エネルギー 225kcal

塩分 0.9g



たけのこと鶏肉の甘辛煮

材料	4人分
たけのこ水煮	400g
鶏もも肉	300g
にんじん	100g
しいたけ	60g
いんげん	50g
しょうが	1かけ
酒	大さじ3
水	1カップ
赤唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

A

B

<作り方>

- ①たけのこの穂先は4等分に切り、根本は1cm幅の半月切りにする。鶏肉は3cm角切り、にんじんは拍子切り、しいたけはそぎ切り、いんげんは半分に切る。しょうがは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、①の鶏もも肉を入れて両面を焼く。①の残りの具材を加えていため、Aを加える。
- ③煮立ったら、Bを加えて、落としぶたをし、弱火にして20分程煮る。

栄養成分（1人分）

エネルギー 184kcal

塩分 1.7g



ポイント

たけのこに鶏肉の旨味が染み込んで、ごはんがすすむ一品です。

ひとくちメモ



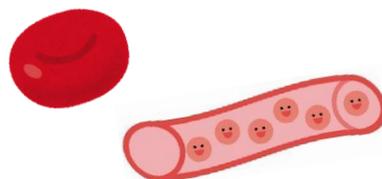
4月3日は「葉酸の日」



葉酸とは、ビタミンB群の1つで、緑黄色野菜や果物、レバー、豆類などに多く含まれています。葉酸は水に溶けやすく、熱に弱い栄養素です。青菜などの野菜は茹ですぎたり、長時間水にさらすと水に溶けだしてしまうので、注意しましょう。

●主な働き

- ・ 正常な赤血球の生成に役立つ
- ・ 細胞をつくるのに役立つ
- ・ 動脈硬化の予防を手助けする



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

