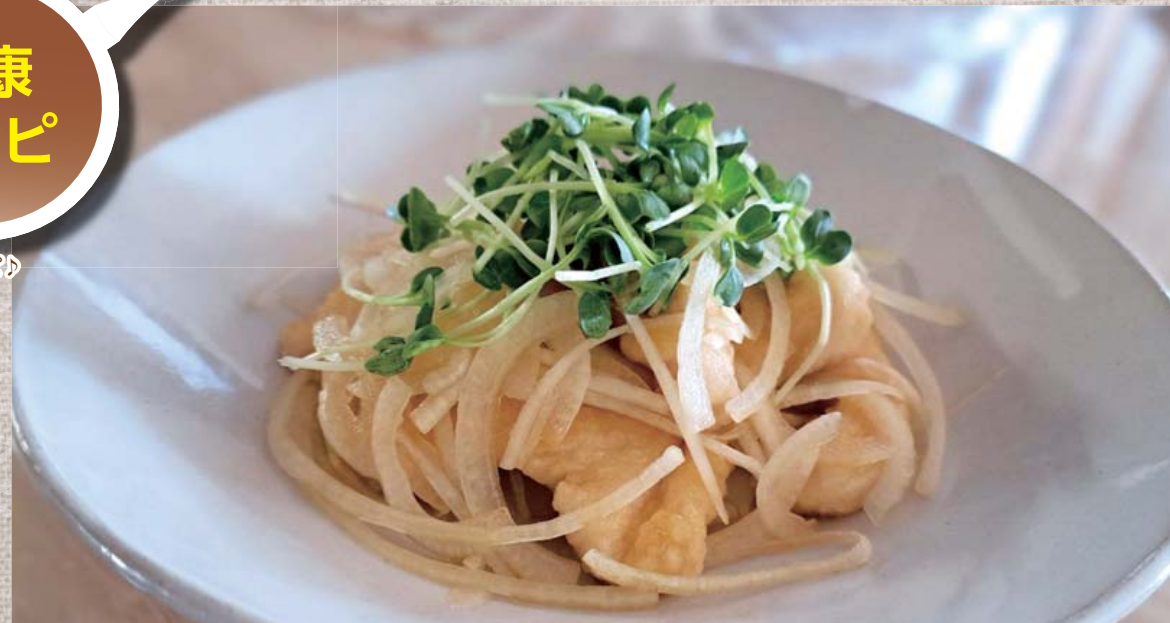


# 健康レシピ

町食生活改善推進員の健康レシピ

健康テーマ「血液サラサラレシピ」



ドロドロの血液は、不規則な生活習慣の積み重ねが一つの原因です。そのなかでも食生活が占める割合が大きく、食事の内容次第で改善することができます。新生活をきっかけにご自身の食生活を見直し、しなやかな血管とサラサラな血液を目指しましょう！

## むね肉と玉ねぎのさっぱり和え

【材料】4人分

- 鶏むね肉 2枚
- 玉ねぎ 2個
- かいわれ大根 1/2個
- 酒 大さじ1・小さじ1
- 片栗粉 適量
- サラダ油 小さじ2
- ポン酢 大さじ2・小さじ2

【作り方】

- 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、料理酒をもみ込み、片栗粉をつける。玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。かいわれ大根は根元を切り落とす。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏むね肉を両面に軽く焼き色がつかまで焼く。
- お皿に鶏むね肉、玉ねぎ、かいわれ大根の順に盛り付け、ポン酢をかけたら、完成。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 228kcal  
塩分 0.9g

### ポイント

鶏むね肉は、片栗粉をつけて焼くことでジューシーに仕上がります。旬の新玉ねぎで作るのがおすすめです。



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。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)

### 血液サラサラ食生活の7か条

- エネルギーは適切な量を
- コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- 脂肪の多い揚げ物などを摂り過ぎない
- 甘いものや主食を摂り過ぎない
- 塩分は控えめに(1日の目標量 男性:7.5g未満、女性6.5g未満)
- 野菜をしっかり食べる(1日350g以上)
- 血液サラサラ効果のある食品をとる



### ◎血液サラサラ効果のある食品(一例)

- ・香りが強い野菜(玉ねぎ、にんにく、にら、長ねぎ)
- ・緑黄色野菜(にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー)
- ・ネバネバしているもの(納豆、モロヘイヤ、オクラ、長いも)
- ・酸味の強いもの(酢、かんきつ類、梅干し)



# みんなの図書館

茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
https://www.lib.t-ibaraki.jp



### 図書館カレンダー

4月の休館日は、7日(月)、14日(月)、17日(木)、21日(月)、27日(日)、28日(月)です。

## おすすめ新着本

新刊1



イスラエルについて知っておきたい30のこと  
(早尾 貴紀 著)

1948年のイスラエル建国前からシオニストたちはパレスチナの地の略奪を目標に、欧米や周辺諸国を巻き込み、暴力を繰り返してきた。キリスト教福音派のシオニズムへの接近、ホロコーストの政治利用、ユダヤ教とシオニズムの対立、PLOの挫折、オスロ合意の欺瞞、そしてイスラエルが描く「ガザ2035」の未来図とは？いま私たちがパレスチナ問題を考えるための基本書。

新刊2



星の教室  
(高田 郁 著)

それは、戦争や貧しさや病など、さまざまな事情で義務教育を終えられなかった大人たちの集う学校だった。二十歳の春、さやかは河堀夜間中学への入学を果たす。仲間たちに支えられて過ごす日々が、学校や親への不信で、がんじがらめだったさやかの心を解きほぐしていく。ベストセラー作家が、『一歩踏み出したい』と願うすべての人々に贈る、心を揺さぶる物語。

## イベント情報

### おはなし会(毎月第2、4土曜日)

4月12日(土) 午後2時~2時30分  
4月26日(土) 午前11時~11時30分

### 絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

4月10日(木) 午前10時30分~11時  
4月24日(木) 午前10時30分~11時

### 誠文堂新光社寄贈本の紹介

- 空旅ごよみ365日
- 美しいブックデザイン
- 西澤明洋の成功するブランディングデザイン
- かがくあそび366
- ビーカーくんのなるほど理科室用語辞典
- おせっかいな化石案内
- ゴシック&ロリータ語辞典
- 筋肉語辞典
- ヘビ品種図鑑
- きょうりゅうたちのあしもつで



誠文堂新光社は、町出身の小川菊松氏が創業した、東京都文京区老舗出版社です。毎月多くの書籍を寄贈いただいています。

### ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



バベル上・下  
(R・F・クワン著)



ものごころ  
(小山田 浩子著)



しらゆきの果て  
(澤田 瞳子著)



泡の子  
(樋口 六華著)



C線上のアリア  
(湊 かなえ著)



つくしちゃんと  
ながれぼし  
(いとう みく作)



いろいろたべもの  
(内田 有美作・絵)



わたしはBIG!  
(ワシュティ・ハリソン作)



チリとチリリ  
さくらのおはなし  
(どい かや作)



とーんだとんだ  
(中川 ひろたか文)