

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 「食物繊維たっぷりレシピ」

食物繊維は、腸内環境を整え、生活習慣病の予防にも役立つ栄養素です。秋は、きのこやさつまいもなど、食物繊維を多く含む食材が旬を迎えます。旬の食材をおいしく食べて、毎日の食事から食物繊維をとり入れましょう。

根菜たっぷり肉じゃが

【材料】 4人分

じゃがいも	中 2個
牛薄切り肉	240g
ごぼう	120g
れんこん	120g
こんにゃく	100g
いんげん	60g
にんじん	1/2本
しめじ	1パック
しょうゆ	大さじ3・小さじ1
みりん	大さじ3・小さじ1
水	450cc
油	大さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、ごぼうは斜め薄切り、れんこんは輪切りにし、水にさらし、よく水気をきる。こんにゃくは一口大に手でちぎり、ゆでる。
- ② いんげんは斜め切りし、ゆでる。にんじんは乱切り、しめじは、小房に分ける。
- ③ 鍋に油を熱し、①のじゃがいも、ごぼう、れんこん、こんにゃく、②のにんじん、しめじをいためる。油がなじんできたら、牛薄切り肉を加えていためる。
- ④ ③に水を加え、沸騰したらアクを取り、Aを加える。沸騰したら、弱火にして15分程煮る。
- ⑤ 皿に盛り付け、いんげんを散らす。

ポイント

油でしっかりいためることで、煮崩れを防ぎ、コクと香りがアップします。

食物繊維を多く含む食品

- 野菜類
切干大根、ごぼう、かぼちゃ、にんじんなど
- きのこ類
きくらげ、干しいたけ、しめじなど
- 海藻類
ひじき、焼きのり、わかめなど
- 穀類
ライ麦パン、そば、玄米など
- 豆類
いんげん豆、大豆、納豆など
- いも類
じゃがいも、さつまいも、こんにゃくなど

食物繊維をたくさんとるコツ

1. 汁物は具たくさんにする
汁物には野菜やきのこなどを入れましょう。
手軽に使える乾燥わかめや冷凍野菜を常備しておくとう便利です。
2. 野菜は加熱して食べやすくする
煮る・蒸す・レンジで加熱することで、かさが減り、食べやすくなります。
3. 玄米など全粒穀物を取り入れる
白米に玄米を混ぜると食物繊維の量を増やすことができます。

栄養成分(1人分)
エネルギー 232kcal
塩 分 2.3g



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)

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

10月の休館日は、5日(月)、12日(月・祝)、15日(木)、19日(月)、25日(日)、26日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



ミサゴの守る町
(砥上 裕将 著)

「こちら119番。火事ですか、救急ですか」ミサゴが空を舞う端乃町。
伝説の消防士・秋月龍朗は5年前の大水害での後悔から、現場を離れることになった。辿り着いた指令室は声だけで命をつなぐ場所。新たな仲間と業務に取り組み、子供たちの成長を見守る日々を過ごしていたが、ある日、町の南方で線状降水帯が発生。再び迫りくる大水害。
叫べ、祈れ、手を伸ばせ。人は誰かのために再び立ち上がる。未来へと命を繋ぐ、感涙のレスキュー・ヒューマンドラマ。

新刊2



我らが音楽に祝福あれ
(瀧羽 麻子 著)

お屋敷に住み込みで働く母とともに暮らす佳和は、教会で、音楽の壮大さに魅了される。
その後、トランペットに出会い音大へ進学するが、才能の限界を感じ、必要に迫られて指揮者の勉強を始める。
「指揮者としての才能」があるかと言われると、自信はない。才能があっても、成功するとはかぎらない。それでも、いけるところまで行ってみよう。
戦後の激動から現代まで、理想の音楽と現実の間で苦悩しながらも音楽に人生を捧げた、一人の指揮者の軌跡。心にしみ入る音楽小説。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

10月10日(土) 午後2時～2時30分
10月24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)

10月8日(木) 午前10時30分～11時
10月22日(木) 午前10時30分～11時

図書館ホームページから 貸出期限延長手続きができます！

7月より、資料の貸出期限延長手続きが図書館窓口のほか、町図書館ホームページ上でもできるようになりました。

延長期間

手続きをした日から2週間（1回限り）

延長できない資料

- ・返却期限が過ぎたもの
- ・課題図書
- ・予約が入っているもの
- ・相互貸借資料
- ・CD・DVD等

利用方法

ホームページ上の貸出延長手続きには、利用者番号とパスワードが必要です。パスワードは図書館の窓口で登録できます。

※校の郷コミュニティセンターでは、延長した資料の返却はできません。
※「再貸出」の手続きはできなくなりました。「貸出延長」以外は返却いただくことになります。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



傾斜のマリア
(恩田 陸 著)



もしも、しっぽが生えたなら
(東島 沙弥佳 著)



埼玉マンション物語
(篠田 節子 著)



とけいのほりやすみ
(村上 しほ子 作)



ジウThe Next
(菅田 哲也 著)



あのひのまたあした
(かさい まり 作)



はじまりのスープ、夏ゼリー
(瀬尾 まいこ 著)



ムーミンロールとニョロニョロのたね
(トベ・ヤンソン 原作)



おにがわらう
(畠中 恵 著)

