

菜めし・きゅうりとわかめのサラダ・なすのみそ汁

ちょっと太めが気になる方に!野菜たっぷりバランスよく食べましょう!

1食分健康料理レシピ

(野菜と海藻で約200gとれます。)

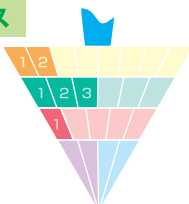


栄養価(1人分)

エネルギー 532 Kcal
塩分 3.3g

食事バランス

主食 2つ
副菜 3つ
主菜 1つ



菜めし

材料(4人分)

- ・米……………2カップ
- ・春菊……………200g
- ・小女子……………40g
- ・ごま油……………小さじ2
- ・酒……………大さじ1
- ・しょう油……………大さじ1
- ・すりごま……………大さじ1

(いり卵)

- ・卵……………2個

※電子レンジでも「いり卵」を作れます!

作り方

耐熱皿に卵をほぐし、ラップをかけて電子レンジで1~2分、様子をみながら加熱する。よくかき混ぜ細かくする。

作り方

- ① ご飯は普通に炊き上げる。
- ② 春菊はゆでて、細かく刻む。
- ③ フライパンにごま油を熱し、小女子、②を炒める。酒、しょう油、すりごまを加え、味を調える。
- ④ ごはんに③を混ぜ合わせる。器に盛り、いり卵をのせる。



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.1

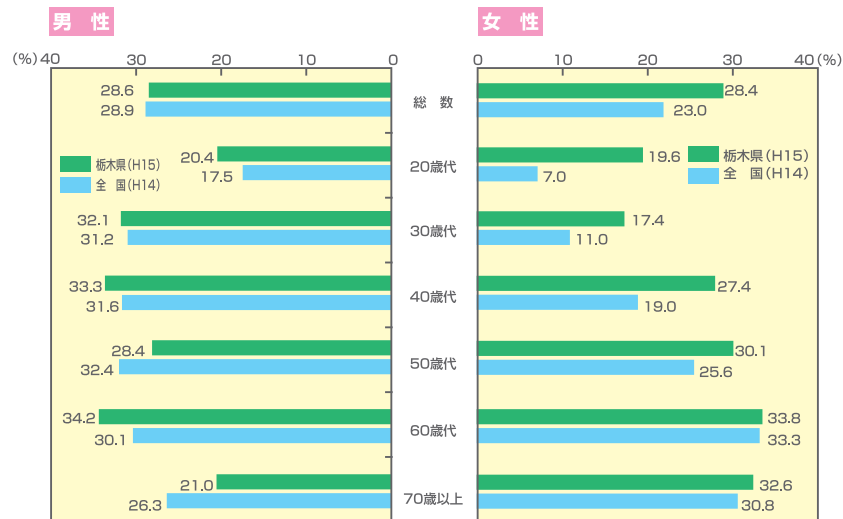
「適正体重について」

(H19.6)

栃木県の肥満の状況は?

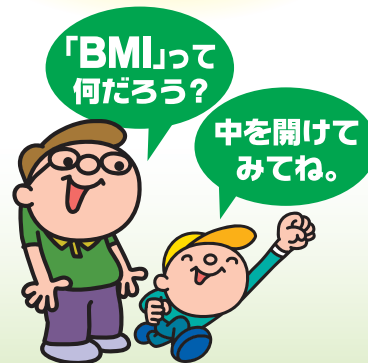
平成15年の県民健康・栄養調査の結果から、男性では30~60歳代の約3割、女性では50歳以上の約3割が肥満でした。

肥満者(BMI≥25)の割合



「肥満」はなぜいけないのでしょうか?

肥満は高血圧・高脂血・高血糖などといった疾病を引き起こす要因になります。日ごろからバランスのとれた食事や適度な運動を心がけ、肥満予防・改善に努めましょう。



では、あなたの「肥満度と適正体重をチェック」してみましょう!!

