



レシピ提供
公益財団法人 味の素ファンデーション

鶏肉とれんこんのみぞれ煮

エネルギー
218kcal
塩分
1.3g



【材料:4人分】

鶏もも肉	300g
A 片栗粉	大さじ1
A 大根のおろし汁	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
大根	1/6本(約200g)
れんこん	150g
小ねぎ	適量
サラダ油	大さじ1/2
B みりん	大さじ1と1/2
B しょうゆ	大さじ1と1/2
B 柚子こしょう	小さじ1/2

【作り方】①大根は皮ごとすりおろす。(汁も使います。)ポウルにAを混ぜ合わせ、一口大に切った鶏肉を加え揉み、10分程置く。別のポウルにBの調味料を合わせる。②れんこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにし、水にさらして水気を切る。小ねぎは小口切りにする。③フライパンに油をひき、鶏肉を皮目から並べてフタをし、弱めの中火で焼く。焼き目が付いたら裏返し、1分程焼いたら取り出す。④フライパンでれんこんを炒め、透き通ってきたら鶏肉を戻し入れ、Bの調味料、大根おろしを汁ごとに加え、3分程煮る。器に盛り付け小ねぎをのせる。



管理栄養士の

お弁当チェック



今回は、20代女性のお弁当です!

●ほうれん草
冬の露地栽培のものは、夏のものに比べ、栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。根元の赤い部分には、骨を作るときに重要なマンガンが豊富に含まれています。

●パプリカ
ビタミンCが豊富で、美肌や免疫力アップにおすすめです。そのほか、βカロテンや食物繊維も多く含まれています。

●豚肉
疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。にんにくや玉ねぎに多いアリシンと合わせると、ビタミンB1の効果が持続し、より効果的です。

赤・黄・緑の
食材がそろっていて、
彩が綺麗ですね!



若い女性に不足しがちな“食物繊維”

食物繊維は日本人全体に不足していますが、特に20~30代の若い世代で不足しています。食物繊維は、便の量を増やして便秘の予防・改善に役立つほか、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を防いだり、コレステロールの吸収を抑えてくれる働きがあり、生活習慣病の予防に役立つことも分かっています。食物繊維は穀物、根菜類、豆、果物、きのこ、海藻などに多く含まれています。色々な食品を組み合わせて食べるのが上手にとるコツです。

お酒と健康

「お酒は百薬の長」と言いますが、飲酒により、健康に影響を及ぼす場合があります。

1 お酒に対して「強い人」「弱い人」がいます

身体がアルコールを分解する働きは、体質、年齢、性別、体格によって個人差があります。お酒をたくさん飲んだからといって、アルコールを分解する力が強くなるわけではありません。長期的な飲酒習慣は身体の健康を害する恐れがあります。

2 1日の適度な飲酒量

健康な男性はビールであれば500ml、日本酒であれば1合。高齢者や女性、体調が悪い方はその半分の量です。週1~2回の休肝日を設けましょう。



500mlまで または1合まで

3 空腹状態で飲酒をしない

食事やつまみを食べながら飲酒することで、アルコールの吸収速度が遅くなり血中アルコール濃度の急激な上昇を防ぎます。

4 薬を飲んだらお酒は飲まない

飲酒により薬の効き目が強くなったり、弱くなったりします。また、副作用が出ることもあり、危険ですので、定期的に服薬している場合は飲酒を控えるようにしましょう。



5 他にも、お酒は身体にこのような影響を及ぼします

毎日飲酒する人は、飲まない人に比べ血圧が高くなるなど、健康に影響がでます。就寝前に飲酒をすると、寝付きは良くなりますが、眠りが浅くなり睡眠の質が下がりますので、就寝前の飲酒(特に寝酒)は控えましょう。

飲酒習慣を見直すことで、健康的な生活を送りましょう。
(資料提供 ふくしま心のケアセンター アルコール・プロジェクト)

広野町認知症施策



広野町では、広野町認知症推進員と共に、認知症の方やそのご家族同士の交流、または地域の方々と楽しく交流したり、認知症に関する情報や知識、制度などを学んだりできる場として認知症カフェを開催しております。交流を通じ、当事者の方の心理的な不安の軽減や認知症への地域の理解の促進を図るとともに、専門知識を持ったケアマネジャーなどが参加することにより、多様な相談への対応を図ってまいります。

問 広野町地域包括支援センター ☎0240-27-1885

— みかんカフェ —

【開催日時】 1月7日(月)・2月3日(日)
午前9時~午前11時
【会場】 ひろのてらす(イオン広野店内)
【参加費】 無料
【参加申込】 お電話にて受付
【内容】 認知症についての勉強会、悩みごと相談、茶話会などを予定しています。

— 純喫茶みかん —

【開催日時】 12月12日、26日、1月9日、23日
(第2・第4水曜日)
午後1時~
【会場】 高野病院 1階ロビー
【参加費】 100円
【参加申込】 お電話にて受付
【内容】 認知症についての勉強会、悩みごと相談、茶話会などを予定しています。