

# かつしか知っ得メモ

野菜から  
食べよう!

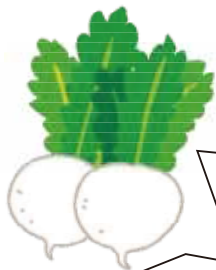
1日350g  
を目標に。



今月の食材

## かぶ

春の七草の一つである「かぶ(すずな)」。旬は3~5月頃。  
千葉県が生産量全国トップ。次いで埼玉、青森が多い。



### ~ おいしいかぶの選び方 ~

- 葉と茎がしっかり張っているもの
- 根は丸くてツヤがあり、ひび割れていないもの

### ~ どんな栄養や働きがあるの? ~

かぶはビタミンC、食物繊維などを含む野菜です。

『**ビタミンC**』...コラーゲンの生成促進や抗酸化作用。

『**食物繊維**』...血中コレステロールの低下、血糖値の改善、大腸内環境を整え便秘を予防するなど。

### かぶの葉の胡麻和え(2~3人前)

#### 【材料】

かぶの葉 4株    すりごま 大さじ2  
砂糖 小さじ1    しょうゆ 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① かぶの葉を色よく茹で、水にさらす。
- ② 水気をよく絞り、4cm程度の長さに切る。
- ③ すりごま、砂糖、しょうゆを合わせ、②と和える。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを19日は食育の日



## お酒の上手な飲み方

お酒と上手につきあい、健康的に楽しむために、飲み方やおつまみの食べ方の工夫を紹介します。

**すきつ腹でお酒を飲まないようにしましょう!**

▶ 食事をとりながら飲むと、アルコールの吸収量が減少します。

おつまみは食事の一部とし、栄養バランスも考えましょう。油脂や食塩が多くなりすぎないよう注意が必要です。素材そのままの**チーズ**や**枝豆**は手軽ですが、不足しがちなサラダやお浸しなどの野菜料理も忘れずにとりましょう。



## 休肝日を作りましょう!

▶ 毎日お酒を飲むと、肝臓に負担がかかります。週に2回程度は飲まない日を設けましょう。



お酒は **1g=7kcal** です。

「健康日本21」によると、1日**20g**程度の純アルコール量が節度ある飲酒量とされています。

**20g**の目安=

- \*ビール(5.5%)350ml
- \*缶チューハイ(6%)350ml
- \*日本酒(16%)120ml
- \*ワイン(12%)160ml

※お酒は20歳を過ぎてから。妊娠中、授乳中の飲酒は控えましょう。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。