

かつしか知っ得メモ

舞茸

今月の食材：

保存方法：
新聞紙に包み
冷蔵庫で保管
する。

食物繊維が
豊富
⇒便秘予防に



旬：秋
主な産地：
新潟など

エルゴステロール（ビタミンDに変わる）が豊富

カルシウムの吸収を助け、骨や筋肉などを丈夫にする。



野菜から
食べよう！
1日350gを
目標に。



きのこのガーリック炒め

【材料 (5人分)】

舞茸1パック
しめじ1パック

ブロッコリー1/2房

鷹の爪1~2本

塩少々

にんにく1かけ

オリーブオイル大さじ2



【作り方】

- ① しめじはほぐす。舞茸とブロッコリーは一口大に切り、にんにくは粗みじん切りにする。鷹の爪は種を取って小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、鷹の爪、舞茸、しめじ、にんにくを炒める。
- ③ ブロッコリー、塩を加えて更に炒めれば完成。

かつしか知っ得メモ

メタボ予防

皆さん、メタボリックシンドローム、いわゆる「メタボ」について知っていますか？

メタボとは内臓肥満に

『高血圧』、『高血糖』、『脂質異常』などが加わった状態のことです。

メタボになると糖尿病や動脈硬化、心疾患などのリスクが高まります。

メタボを予防するには、自分にとっての適正

体重を知り、肥満を予防する必要があります。

適正体重は以下の計算で算出できます。

$$\text{適正体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$



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



肥満を予防するポイント

- ① 通勤手段を徒歩や、自転車などにかえる
- ② バランス良く食べる
- ③ 1日3食、規則正しく食べる
- ④ 腹8分目にする
- ⑤ 間食は控えめに
- ⑥ 寝る2~3時間前までに食事は済ませる
- ⑦ 夕食が遅くなる場合は夕方におにぎりやサンドイッチ等の主食を食べ、帰宅後は野菜や大豆製品、サラダチキン等軽めのおかずをとるようにする。
- ⑧ ゆっくり良く噛んで食べる

