

食事のバランスとれていますか？

お正月で不規則になった食生活…一番気になるのが野菜不足です。

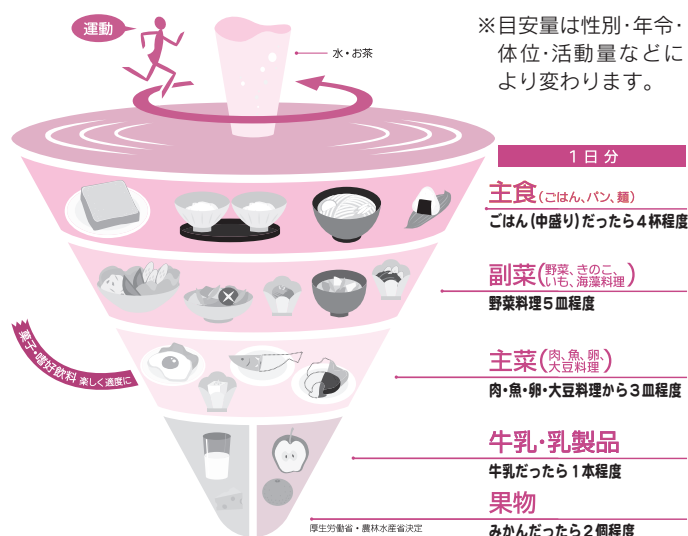
1日に必要な野菜量は350gです。意識して3度の食事の中に野菜料理を取り入れていきましょう。

また、生野菜は見た目の量はありますが、実際量としてなかなか摂れていません。お浸しや煮物、炒め物など加熱することで、より多くの野菜を食べることができます。

また、寒いこの季節、地産地消として身近な野菜をつかった鍋物もいかがでしょうか。



■食事バランスガイド～あなたの食事は大丈夫？～



「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもので、厚生労働省と農林水産省により決定されました。

このガイドは、全体が「コマ」の形で表現されています。コマの本体は、一日の食事のバランス、軸は必要な水分、そして、コマを回転させるのは、適度な運動です。

コマは、食事バランスと適切な運動が与えられて、初めて安定して回転します。偏りのある食事をとった場合、コマのバランスが崩れてしまい、私たちの健康も保てなくなってしまうのです。

正しくコマを回転させて、健康的な食生活を送りましょう。

大根トンステーキの作り方



<材料及び分量> 4人分

大根	1/2本	A {	しょうゆ	大さじ2
豚ロース薄切り	4枚		みりん	大さじ2
スライスチーズ	2枚		赤ワイン	大さじ2
昆布	5～6cm			
トマト	1コ			
大根の葉	少々			
油	大さじ1			

先月号の広報常陸大宮掲載の、市食生活改善推進員連絡協議会主催『第2回料理コンクール』最優秀賞作品の作り方を紹介します。

チーズがとろ～りとして、お子様からお年寄りまで幅広い年齢で味わえる料理です。また、大根は煮しめやおでんの残りを再利用すると便利です。

是非、おためしください。

<作り方>

- ① 大根は2cm厚さの輪切りにして皮をむき、表面に1cm間かくの格子状に深さ2mmの切れ目をいれる。
- ② ①の大根を水から昆布を入れてやわらかく茹でる。
- ③ ②の大根に肉を巻き、巻き終りを下にして大さじ1の油でしっかり焼き目をつける。
- ④ Aのタレを加え、上下よくからめたら、火を止めてチーズをのせてふたをしておく。
- ⑤ 皿にとり、大根の葉の茹でたものをみじん切りにし上にかざる。トマトや季節の野菜などの付け合せを盛りつける。