

野菜不足解消に！

調理時間 5分

はなっこりーとしめじのわさびマヨ和え



材料 (2人分)

- はなっこりー・・・・・・・・・・120g
- しめじ・・・・・・・・・・60g
- かつおぶし・・・・・・・・・・適量
- A { マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- 練りわさび・・・・・・・・小さじ1/2
- 醤油・・・・・・・・小さじ1

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：81kcal	たんぱく質：3.3g
塩分：1.1g	炭水化物：10.4g
脂質：6.7g	カルシウム：46mg
ビタミンC：86mg	食物繊維：3g

生活習慣病

作り方

1



はなっこりーを洗い、しめじは石づきをとる。
Aを混ぜて合わせておく。

2



沸騰したお湯にはなっこりーを茎から入れて、色よく茹でる(30秒程度)。茹であがったはなっこりーを取り出し、軽く水にさらした後、水気を絞る。しめじも30秒程度茹で、ざるにあげ冷ましてキッチンペーパーで水気をふく。

3



水気を絞ったはなっこりーを食べやすい大きさに切る。はなっこりーとしめじ、混ぜ合わせたAをボウルへ入れて和える。器に盛り付けてかつおぶしをかけて出来上がり。

※はなっこりーの代わりに、菜の花やほうれん草、ブロッコリー等を使用しても合いますよ☆

日本人の野菜摂取不足

1日あたりの野菜摂取量の目標は350gです。「健康日本21」
しかし、20歳以上(男女計)の野菜類摂取量の平均値はどの年代も目標である350gが摂れていません。(平成25年国民健康・栄養調査結果概要より)
野菜・海藻・きのこ類は、低エネルギーで食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富で、免疫力アップや急激な血糖値の上昇を防ぐなど様々な役割を担っています。野菜類の重要性を再認識し、積極的に摂取するように心がけましょう！



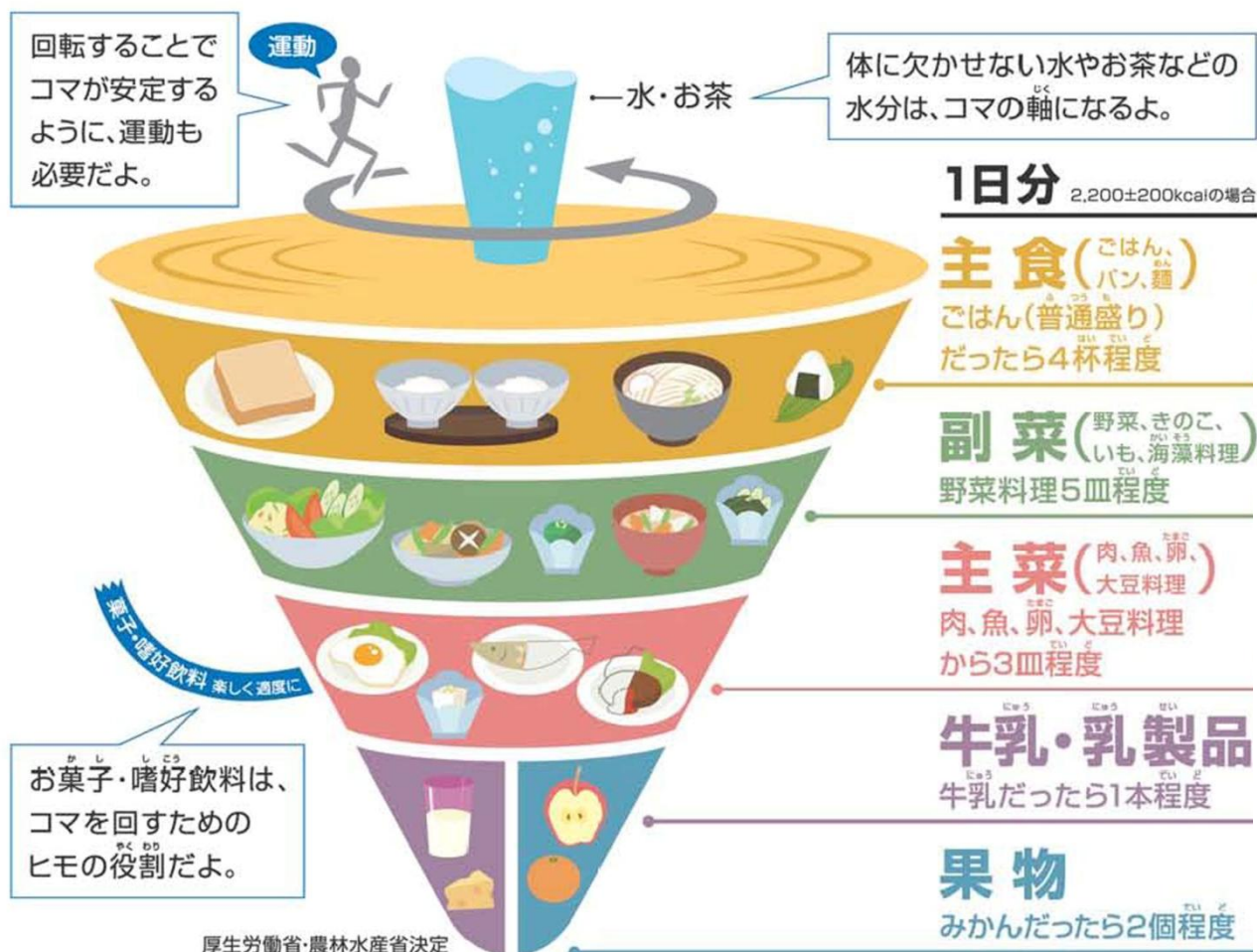
栄養バランスのとれた食事とは？

「食事」は、体に必要な栄養を補給するだけでなく、おいしい、楽しいなど心の栄養源にもなります。ただし好きなものばかり食べていると栄養が偏り、健康に影響を及ぼすこともあります。そこで、栄養バランスのとれた食事が重要となってきます。

しかしバランスのとれた食事といっても、「何をどれだけ食べればよいのか分からない」という方も多いと思います。こうした方は、「**食事バランスガイド**」(厚生労働省・農林水産省作成)を利用してみてください。イラストはコマの形をしており、どれかのグループだけをとりすぎるとコマが倒れてしまいます。コマが倒れないように意識して食べることで、栄養バランスを改善することが期待できます。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをイラストで示したものです。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています。



※性別・年齢・運動量によって適正量が異なります。

●参考ホームページ (農林水産省 食事バランスガイド)

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/