



バランスよく食べて、元気で健康な一年にしましょう！

新しい年が始まりました。元気で健康な年にするために、自身の生活習慣を見直してみましよう。年末年始は食べすぎや夜更かししたり、からだを動かす機会が減ったりと生活リズムが崩れやすくなります。栄養バランスよく食べて、適度な運動と休養をして心身ともに健康に過ごしましょう。

◆すぐに実践しよう～感染予防対策！

- ◆普段から栄養と休養を十分にとり免疫力を高めておきましょう
- ◆外出から帰ったら、石けんを使った手洗いと、うがいをしましょう
- ◆料理をする前や料理をしている時、食事をする際はこまめに手洗いをしましょう。

◆3つの食品群をそろえて、バランスよく食べよう！



炭水化物
(糖質)



たんぱく質



ビタミン・ミネラル

- 夜遅くに食事したり、おやつが多かったりしませんか？
時間と量と内容を振り返りましょう。
- 偏った食事が続いていますか？野菜はしっかり摂れていますか？極端な制限ではなく、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を腹八分目とするのが理想的です。

◆適度な運動をして、からだを整えましょう！

- 軽く散歩やストレッチや体操などできることから始めましょう！



【大根と豚肉の重ね煮】

材料（2人分）

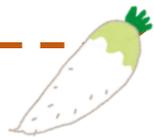
大根（1/4本） 200g～250g
 豚バラ薄切り肉 100g
 しょうが（千切り） 1/2 かけ

A { 水 60cc程度
 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1/2
 食塩 小さじ1/6
 こしょう 少々

作り方

- 1 大根は薄切りにする。（丸いかたちで薄切り）
豚肉は食塩とこしょうをふりかけ、下味をつけておく。
★薄切りにすることで、水分がよく出ること味が生みこみがよくなります。
- 2 鍋（深めのフライパンでも可）に、1の豚肉の1/2量を平らに入れ、その上に薄切りの大根(1/2量)、千切りのしょうが(1/2量)を重ねるように入れる。同様に残りの豚肉→薄切りの大根→千切りのしょうがを重ねて入れる。
- 3 重ねた材料の上に、よく混ぜたAの調味料を入れ、ふたをして中火で加熱し蒸し煮にする。蒸気が出てきたら、弱火にし、10分程煮込んで完成。

～ポイント【大根】～



大根は、生、加熱しても、干して乾燥させて切り干し大根）したものなど、色んなお料理に使える冬の旬野菜です。大根の葉はβカロテン（ビタミンA）やビタミンC、食物繊維が多く含まれるため、味噌汁や炒め物などにして一緒に食べましょう！

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！