

栄養情報だより

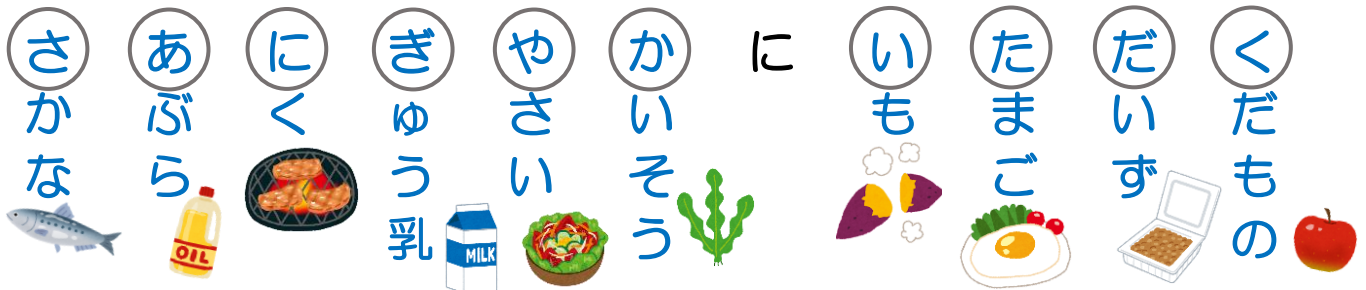
「毎日を健康に過ごしたい」「元気で長生きしたい」と皆さん、日頃から体調管理に気をつけていることでしょう。

しかし、**食品の値上げ**…これは、私たちの健康にも影響しているのです。

食費の節約でいつの間にか低栄養！？

肉類や魚介類、卵類の購入が減ることたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養素が不足し、貧血など栄養状態の低下や筋肉量の減少、免疫力が低下するなど私たちの身体に悪い影響を与えているのです。

 **減らしてはいけない食べ物を覚えましょう！！**



お菓子やジュースをひとつ減らして、これらの食品をひとつ選びましょう。

安い！簡単！レンジで作るかに玉風

〈材料〉 1人分 (予算：約50円)

卵…1個、かにかま…2本(15g)、ニラ…1本(10g)

濃口しょうゆ…小さじ1/3、ゴマ油…小さじ1/2、水…大さじ1

〈作り方〉

1. かにかまはほぐし、ニラは3cm程度にカットする。
2. 耐熱性の口の広めの器にすべての材料を入れ混ぜる。
3. ふんわりラップをして電子レンジ(500-600W)で約50秒加熱する。一度取り出し、箸で全体を混ぜ、もう一度ふんわりとラップをして電子レンジ(500-600W)で約30秒加熱する。(加熱が足りない時には10-20秒ずつ加熱する。)

〈栄養量〉 エネルギー120kcal たんぱく質9.3g 塩分0.9g

