

ルピナス



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。

生駒市生活支援課 (74-1111)

新緑が芽吹く季節がやってきました



春が旬の食材を楽しみましょう

春野菜は、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養価が高くなっています。
また、春が旬の魚介類は、産卵前で身が膨らんでいて、おいしいとされています。
春先に多い皮膚トラブルの解消や、便秘予防にも役立つので、食卓でも春を楽しみましょう。

【春が旬の食材】

さわら、あさり、わかめ、キャベツ、アスパラガス、ニラ、トウモロコシ、
さやえんどう、しいたけ、たまねぎ、いちご、グレープフルーツ

旬の時期は
お手頃価格で
栄養価が高い!!

野菜たっぷりの食事が健康を守る

なぜ野菜を食べないといけないのか？



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
野菜の摂取量が多い人は、脳卒中や心臓病、一部のがんの発症リスクが下がるという研究結果があり、
そのため、適量の野菜を毎日食べることが生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

【野菜に含まれる栄養素】

食物繊維

- ・食後の血糖上昇を抑える。
- ・血中コレステロールの増加を防ぐ。
- ・便秘を改善する。

カリウム

- ・血圧の上昇を抑制する。

ビタミンB群

- ・栄養素をエネルギーに変え、
疲労回復の手助けをする。

ビタミンC

- ・発がん物質の生成を防ぐ。

ビタミンD

- ・カルシウムの吸収を助ける。

食事の始めに
野菜を食べると
食べ過ぎ防止に
つながります。



1日に野菜を350g以上食べましょう

厚生労働省 健康日本21が推奨する野菜摂取目標量は「350g」です。
これは、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値とされています。
野菜、きのこ、豆、いも、海藻を含んだ料理「副菜」を1食1皿以上、1日5~6皿が摂取目安です。

【目安量】

1皿分



2皿分



組み合わせて1日に5~6皿を
目安に食べましょう

5月病ってどんな病気？

「5月病」とは、環境の変化により身体的、精神的に一過性の症状があらわれることをいいます。ほとんどの方が適度な休息を取ることで改善されますが、日常生活に支障が出るほど重症の場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

【原因】

- ・新しい環境についていけない
- ・新しい人間関係をうまく築けない
- ・理想と現実のギャップが埋められない

【症状】

- ・やる気が起きない
- ・ネガティブ思考になる
- ・体がだるい
- ・頭痛、腹痛
- ・思考力、集中力の低下
- ・食欲低下

5月病にならないための対策

【ストレスに負けない食生活】

ビタミンCは、疲労やストレスへの抵抗力となるホルモンの合成を助けます。ビタミンCを意識して摂取しましょう！

【ビタミンCを多く含む食材】



トウモロコシ ニラ かんきつ類 イチゴ



くわしくは5月末頃に健康課から案内が届きます

健康診査は、身体の状態の確認や疾患の早期発見につながる大切な検査です。通院中の方も、現在の病気以外に異常がないか確認が必要です。

健康診査を受診してください。

40歳以上の方へご案内

健康・簡単・お得レシピ紹介

＼おいしく、鉄を吸収しよう！／

野菜たっぷり台湾まぜそば風

ニラとトウモロコシは、ビタミンCを多く含んでいます。動物性たんぱく質とビタミンCを同時に摂取することで、肉や魚に含まれる鉄を吸収しやすくなります。相性が良い春の食材を使った一品をぜひお試しください！



おこのみでラー油をかけても◎

1人あたり

食材料費：約250円
エネルギー：625kcal
食塩相当量：1.6g

【材料 (1人分)】

- ・中華めん(生) … 1玉(130g)
- ・豚ひき肉 …… 75g
- ・卵黄 …… 1個
- ・トウモロコシ …… 50g
- ・ニラ …… 30g
- ・ネギ …… 30g
- ・しょうが …… 2g
- ・にんにく …… 2g
- ・ごま油 …… 小さじ1/2
- ・顆粒中華だし …… 小さじ1/2
- ・しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1/2

【下準備】

- ・トウモロコシ 1cm程度に切る。
- ・ニラ 1cm程度に切る。

豚ひき肉はツナ缶でも代用できます



- ・しょうが みじん切りにする。
- ・にんにく みじん切りにする。
- ・ねぎ 小口切りにする。

【つくりかた】

1. ごま油を熱したフライパンで、しょうが、にんにくを炒め、香りがでてきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
2. 豚ひき肉の色が変わってきたら、Aを加えてよく炒める。
3. 中華めんは時間通りにゆで、水で洗ってぬめりを取り、水を切る。
4. めん→切った野菜→ひき肉→卵黄の順に盛りつけたら、完成。

