

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)



バレンタインデーに食べたい高カカオチョコレート

カカオポリフェノールをとりましょう

2月といえばバレンタインデーですね。チョコレートを食べる機会も多くなるのではないのでしょうか。実は、チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには様々な効果があるといわれています。

【カカオポリフェノールに期待される効果】

血圧上昇
の抑制

動脈硬化
の予防

美容効果

アレルギー
の改善

脳の
活性化

便秘改善



カカオポリフェノールがたくさん含まれる高カカオチョコレートがオススメです。
ただし、チョコレートは糖質や脂質が多く、高カロリーなので食べすぎには注意しましょう。

喜びを与えてくれるお菓子

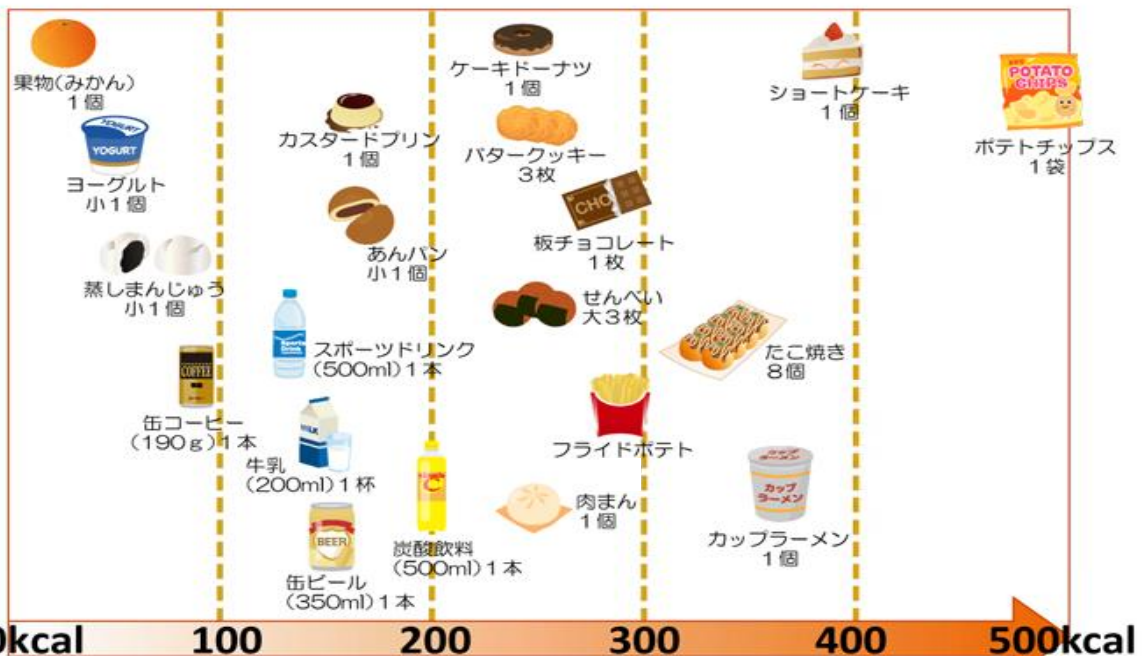


間食の役割とは

朝食・昼食・夕食以外に摂取する食べ物や飲み物のことで、栄養補給や気分転換の役割があります。ただ、食べすぎは肥満につながるの、回数・量・質を考えながら間食をとるようにしましょう。

1日あたりの間食の適量って？

一般的には1日200kcal程度の間食が適量だと言われています。
しかし、医師から食事を制限されている方や減量されている方は、間食の摂取量に注意しましょう。



魔滅(まめ)をまいて、病魔(おに)たいじ！！

なぜ節分に豆をまくのか？

節分に福豆で邪気を払うのは「魔滅(まめ)」のごろ合わせといわれています。また、米と同じエネルギー源で霊力をもつとされる豆をまくことで病や災いをはらい、さらにその豆を食べることで力をいただけると考えられていたそうです。



畑の肉「大豆」とは

大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む、栄養価が高い食材です。100gあたりのたんぱく質量が牛肉を上回るため、畑の肉と称されるようになりました。

大豆に含まれる機能性物質

大豆
レシチン

オリゴ糖

大豆
サポニン

イソ
フラボン

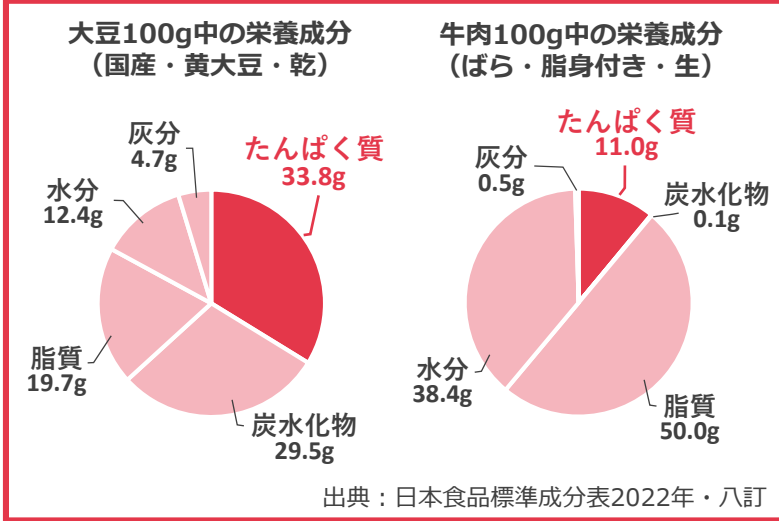
・悪玉コレステロールを低下

・腸内の善玉菌を増殖

・抗酸化作用
・血中脂質の低下

・更年期の不調を改善

・骨粗鬆症の予防



健康・簡単・お得レシピ紹介

ヘルシーなのにボリューム満点！ とうふdeヘルシーお好み焼き

今回はとうふを使ったお好み焼きを紹介します！小麦粉を減らして、とうふに置き換えることで、ヘルシーでふわふわ食感になります。



1人
あたり

食材料費：約140円
エネルギー：514kcal
食塩相当量：1.6g

【材料 (1人分)】

- | | | |
|---|---------|--------|
| A | 小麦粉 | 50g |
| | とうふ | 75g |
| | たまご | 1個 |
| | 顆粒和風だし | 小さじ1/2 |
| | 水 | 75ml |
| B | 豚肉(細切れ) | 50g |
| | キャベツ | 100g |
| | しょうが | 10g |
| | ねぎ | 10g |
| | 油 | 小さじ1 |
| | ソース | 小さじ1 |
| | マヨネーズ | 小さじ1 |
| | 青のり | 適量 |
| | かつお節 | 適量 |

【下準備】

- ・シーフードミックスに変えても◎
- ・豚肉 細切りにする。
- ・とうふ 絹でも木綿でも可。つぶしてから混ぜる。



- ・キャベツ 千切りする。(7mm程度の細さで可)
- ・しょうが みじん切りする。
- ・ねぎ 小口切りする。

【つくりかた】

1. Aをよく混ぜ合わせ、Bを加えて軽く混ぜる。
2. 熱したフライパンに油をひき、1を丸く整えて弱火で焼く。(約7分)
3. 焼き目がついたらひっくり返して、同様に焼く。(約5分)
4. 両面焼けたら、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をのせて完成。

Twitterも是非チェックしてみてください！ <生駒市福祉健康部公式アカウント：@Ikoma_fukushi>

