

9月 栄養だより

テーマ「スマートライフプロジェクト～健康寿命を延ばそう～」

スマートライフプロジェクトとは？

「1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にクスリ」が合言葉

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、

国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく

毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

(参考URL：<http://www.smartlife.go.jp/>)



1日あと70gの野菜をプラスで
健康寿命を延ばそう！

日本人は1日280g野菜を摂っていると言われていました。
生活習慣病の予防には350g摂ることがオススメです。
不足しがちな朝食や昼食に1品プラスしてみましよう。
生野菜より温野菜の方がかさが減って食べやすくなります！

オススメ食材 「パプリカ」

パプリカの旬は6月～9月。

生でも加熱しても美味しい野菜です。

ビタミンCやAが豊富に含まれるため、

疲労回復や美肌にも◎

少しいれるだけで彩りも良くなるので、見た目も一気に華やかになります！



レシピカード
発信中☺
作ってみて
くださいね！

ラタトゥイユ



エネルギー：123kcal タンパク質：2.8g 脂質：7.0g 炭水化物：14.2g
食物繊維：4g 食塩相当量：1.7g <1人分栄養価>

<材料：3～4人分>

ナス……………2個	オリーブオイル……大さじ1/2
玉ねぎ……………1/2個	塩こしょう……………大さじ2
パプリカ……………1/2個	みそ……………小さじ1/2
ズッキーニ……………1本	塩・胡椒……………お好み
トマト……………2個	
にんにく……………1かけ	☆お好みで粉チーズをかけても◎

<作り方>

- ①にんにくはスライス。玉ねぎは厚めのスライスに。その他の材料は一口大の乱切りにしておく。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを加え香りを出す。香りが出たら取り出す。
- ③玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニを炒める。油がまわったら、トマトとナスを加え、形が崩れないよう軽く混ぜる。
- ④塩こしょうを加え、蓋をして弱火で10分ほど煮込む。
- ⑤煮たら、みそと塩こしょうで味を整える。

☺温かいままでも、冷たくしても美味しくいただけます◎

