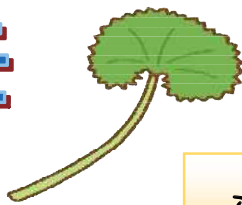


# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい  
今月の食材

## ふき



やさしい野菜から  
た食べよう！  
1日350gを  
ちくひょう  
目標に。



### ふきと豚肉のきんぴら

【材料(4人分)】

ふき 300g、豚肉 150g、赤唐辛子: 1本、人参: 50g、  
ごま油: 小さじ1、いりごま: お好みで  
(A) しょうゆ・酒・みりん: 各大さじ2、砂糖: 大さじ1

【作り方】

- ① 下処理したふきを食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は1.5cm幅、人参は千切りにし、赤唐辛子は種をとり小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油をひき、赤唐辛子を熱し、香りが出たら豚肉、人参、ふきの順に加え炒める。
- ④ (A)を加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ お好みでいりごまをかけて完成。

#### 特徴

- ★ 数少ない日本原産の野菜。
- ★ 95%が水分のため、低カロリーでシャキシャキとした食感をもつ。
- ★ 葉が開く前の花のつぼみはふきのとう。



#### 栄養成分

- ★ カリウム、カルシウム、食物繊維が含まれる。
- ★ 苦み成分であるクロロゲン酸を含む。
- ★ 香り成分としてフキノリドがある。

#### ～ ふきの下処理 ～

塩をまぶして板ずりを行い、熱湯で2分ほど茹でる。  
⇒ 水にさらしたのち皮をむく。

■ 問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■ 作成協力: 東京聖栄大学 管理栄養学科 \* 禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## 10分多く体を動かそう!

### 『+10を知っていますか?』

+10は厚生労働省が作成した「アクティブガイド」のメインメッセージです。今より10分多く体を動かすことで、生活習慣病や認知症の予防につながり、減量も期待できます。

18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目標に毎日取組みましょう。



体重60kgの人が早歩きで10分歩くと、45キロカロリー消費します。せんべい1枚分に相当します。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



### 『どんなことをすればよいの?』

#### 通勤時

- ・早歩きをする
- ・自転車通勤する

#### 仕事時

- ・階段を使う
- ・遠くのトイレを使う

#### 休憩中

- ・散歩に出かける
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ

#### 家事

- ・掃除や洗濯はキビキビと
- ・合間に「ながら体操」

■ 問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■ 作成協力: 東京聖栄大学 管理栄養学科 \* 禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。