



今月の食材 春の七草



七草がゆを召し上がれ

1月7日の節句の朝、七草粥を食べるとその年を無病息災で過ごせるとされています。
七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれていました。
七草はいわば日本のハーブです。
そのハーブをおかゆで食べることは胃腸に優しいので、おせちなどのご馳走で胃が疲れ気味のときに回復を促すのに良いですね。



【春の七草を全部答えられますか？】



- 【材料】 << 2人分 >> <調味料>
- ・春の七草 適量
 - ・ご飯 茶碗 1杯
 - ・白だし 大さじ 2
 - ・水 1.5カップ

- 【作り方】
- ① 春の七草は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に<調味料>を入れて煮立て、ご飯、①を加えてさっと煮る。

* 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。



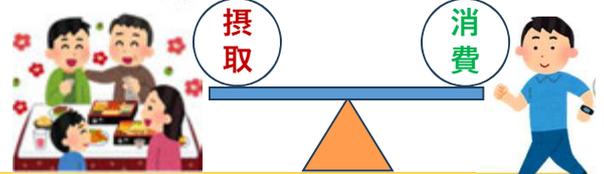
お正月太りを防ぐ 1年の計は元旦にあり



- ◆ お皿に少しずつ取り、味わいましょう。
- ◆ ウォーキングや軽い筋トレなど、消費エネルギーを増やしましょう。
- ◆ 夜更かしを避け、睡眠時間をしっかりととりましょう。
- ◆ 体重をはかり、摂取エネルギーと消費エネルギーとのバランスを確認しましょう。

年末に引き続き、お正月や新年会など会食が目白押しです。つつい普段より食べ過ぎてしまいますね。

お正月太りをしないように、食べ方を工夫したり、運動を取り入れるなど、適正体重の維持を目指しましょう。



<お正月料理のエネルギー（目安）>

筑前煮中鉢 約200kcal	伊達巻き3切れ 約170kcal	栗きんとん 大さじ2 約170kcal	紅白かまぼこ 4切れ 約50kcal
黒豆煮大さじ1 約100kcal	田作り大さじ1 約50kcal	昆布巻き2個 約80kcal	切り餅2個 約240kcal

* 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。