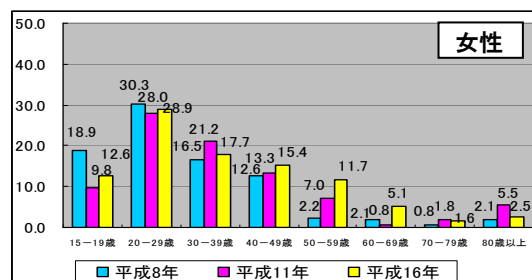
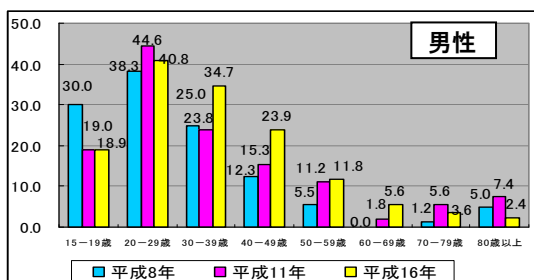


朝食で心も体も健康に!

県民健康・栄養調査によると、平成16年の山形県の朝食の欠食率は20歳代がもっとも高くなっています。

男女別にみると、男性で30~60歳において増加しており、女性においては、40~60歳代で増加しています。(下図) 元気の源の朝食を欠かさず食べましょう!



出典：平成16年県民健康・栄養調査

たっぷりきのこ野菜のスープ



エネルギー:116cal たんぱく質:8.1g
脂質:6.5g 食塩相当量:1.3g



~材料(4人分)~

- | | |
|---------------|------------------|
| えのきだけ・・・80g | 水・・・・・・4 カップ半 |
| 椎茸・・・・・・6 枚 | 鶏がらスープの素・・・大さじ 2 |
| ねぎ・・・・・・10 cm | 塩・・・・・・少々 |
| 大根・・・・・・5cm | こしょう・・・少々 |
| ほうれん草・・・100g | ごま油・・・・適量 |
| 溶き卵・・・・1 個分 | 水溶き片栗粉・・・適量 |

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。ほうれん草は切った後ゆでる。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素、えのき、椎茸、ねぎ、大根を入れて煮る。大根が透き通ったらほうれん草を入れ、味を調える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。



元気の源は朝食から

副菜を1日5~6つ(SV)食べましょう。
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度です。



毎月19日は家族団らんの日 毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日