

冬のお食(た)より vol.15 H30.1

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。
だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、
ちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！

ほふくんに聞いてみました バレンタインデー・ホワイトデーの過ごし方

バレンタインデーは、本命チョコ・義理チョコ・友チョコ・逆チョコなどなどで、ホワイトデーはバレンタインのお返しで、気付けばお菓子の山ができてる人も多いのでは？！
そんなお菓子まみれシーズンの過ごし方をほふくんに聞いてみました！

チョコレートや生クリームが多いお菓子を食べ過ぎると、肥満や吹き出物の原因になることあるほふ～・・・。

お菓子の山を目の前にした時の、食べる順番や量の考え方のポイントを伝授するほふ～！



ほふくん

お菓子の食べ方 3つのポイント

手作りなど日持ちしないお菓子から食べる。
(もちろん本命は先ほふ！)

量の目安は1日に100～200Kcal。
市販品なら食品表示

(消費期限や栄養成分表示等)を参考に！



+Point!

トリュフチョコ1粒 (7.2g) 41 kcal
アーモンドチョコレート1粒 (4.2g) 24kcal
ミルクチョコレート1枚 (50g) 279kcal

お鍋でおなじみ 白菜



白菜はカリウムが豊富な野菜です。
100g(葉1枚程度)に220mgも含まれています。お鍋ならぺろりと食べられますね！
カリウムは塩分を体外へ排出する働きがあります。つつい汁まで飲み干しがちなお鍋には、うってつけの野菜です！

白菜100g
使えちゃう

白菜ともやしのナムル

(材料)

白菜100g
もやし50g(1/4袋)
ごま油3g(小さじ1弱)
めんつゆ3g(小さじ1/2)
しょうゆ2g(小さじ1/2弱)
かつお節ひとつまみ

《作り方》

白菜ともやしを洗い、白菜は一口大に切る。
を耐熱容器に入れ、ラップをして
電子レンジで3分加熱する(600Wの場合)。
冷めたら白菜ともやしの水気をギュッと絞る。
Aを混ぜて加え、全体に和える。
盛り付けて、かつお節をかけたら出来上がり。

詳しくはHP「MYAさい飯」若者プロデュースへ！

①厚木保健福祉事務所HPで
「食事をもっと楽しく」をクリック

厚木保健福祉事務所ホームページはコチラ！

②QRコードを読み取る

③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku