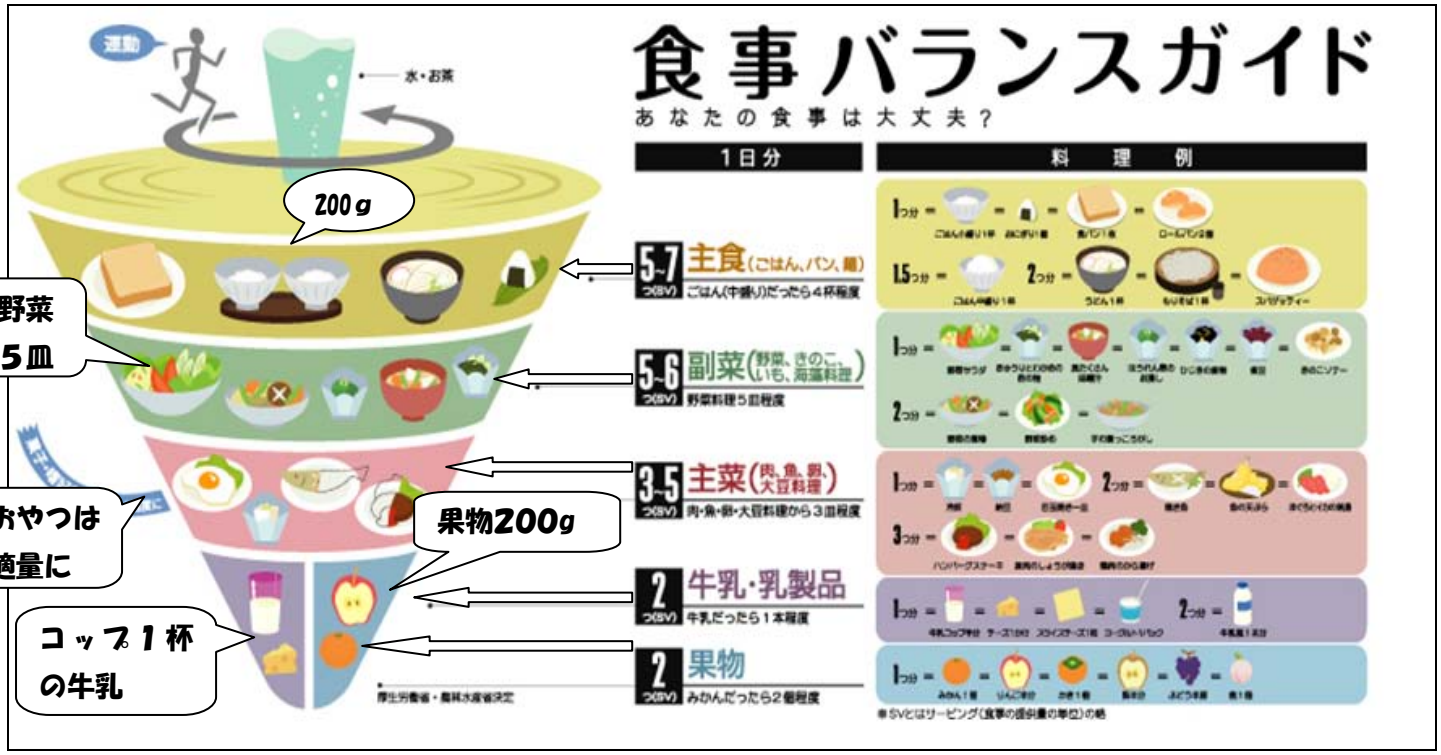
戸塚共立健診センターだより　12月

バランス食を心がけていますか？！

「**食事バランスガイド**」は、**1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいか**を考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をコマのイラストでわかりやすく示したものです。

食事のバランスを保つことがコマを回し続ける原理！コマを回し続けることが、健康維持につながります！

この図は、**2000Kcal±200Kcal**を目安にして、作成しています！！日常の食事を振り返ってみましょう！



✿旬の食材　鱈（たら）✿　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

脂肪が極めて少なく、ビタミン、ミネラルはバランスよく適度に含まれています。

✿たらとほうれん草のグラタン✿　（2人分）

鱈　・・・2切れ
ほうれん草・・・1束
じゃがいも・・・1個
バター・・・・20g
小麦粉・・・20g
牛乳・・・・・2カップ
塩、こしょう・・少々
粉チーズ、パン粉

① タラは一口大に切り、塩、こしょうをし、バター（分量外）でソテーする。
② ほうれん草は熱湯でさっとゆで、水に放して絞り、3cm長さに切る。
③ じゃがいもは皮をむいてゆで、粗くつぶしておく。
④ 鍋にAを入れ、よくかき混ぜながら弱火で煮、ホワイトソースをつくる。
⑤ ④に①、②、③を入れてさっと混ぜ合わせ、グラタン皿に盛り、上からBをかける。
⑥ 180℃に熱したオーブンに入れ、18～20分、表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。

メタボ予防・改善教室　開催のお知らせ　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

日時　平成23年1月　31日（月　）　15:00から16:30
会場　当センター4階
内容　バランス食のお話と簡単な運動の実践など。
✿参加費は500円で、どなたでもご参加いただけます。下記番号にお申込み下さい。
動きやすい服装でお越しください。

＜戸塚共立メディカルサテライト健診センター＞　管理栄養士　田中・桑江　045－869-4601