

野菜から**ビタミンC**をとろう!

ビタミンC
1日の必要量は
100mg

～ビタミンCは、抵抗力アップのビタミンであり、
丈夫な骨や筋肉の構成成分である「コラーゲン」を作るための材料です～

旬の食材を使って
食事を楽しく!

今月は **ピーマン** & **キャベツ**



ピーマンやキャベツは1年を通して購入ができる
ビタミンCを多く含む野菜です。旬は春～夏です。

朝食を食べよう!
簡単クッキング!

エネルギー 219kcal	炭水化物 5.0g
たんぱく質 13.0g	ビタミンC 50mg
食塩相当量 0.9g	

ピーマンのオムレツ



1人でも
作れる!



●材料：1人分

- ハム……2枚 (20g)
- ピーマン……1個 (40g)
- オリーブオイル
……………小さじ1
- ミニトマト……3個
- ～溶き卵液～
- たまご………中1個
- 牛乳………小さじ1
- こしょう………少々
- パルメザンチーズ
……………大さじ1

●作り方

- ①たまごに牛乳、パルメザンチーズ、こしょうを入れてよく混ぜて、溶き卵液を作る。
- ②ハムは1cm角に切る。
- ③ピーマンは縦半分に切り、種とへたをとり、1cm角に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、③のピーマンを1～2分間、鮮やかな緑色(少し硬め)に炒めて、②のハムを加え30秒～1分間炒める。
- ⑤④に①の溶き卵液を入れて、軽にかき混ぜ、楕円形にまとめてできあがり。ミニトマトを一緒に盛りつけます。

野菜たっぷり!
手軽で美味しい一品!

エネルギー 295kcal	炭水化物 15.2g
たんぱく質 17.2g	ビタミンC 46mg
食塩相当量 1.9g	

ホイコーロー



●材料：2人分

- キャベツ………220g
(大きめの葉2枚)
- 豚もも肉薄切り
……………150g
- ～下味調味料～
- おろし生姜………8g
- 砂糖………大さじ1/2
- 酒………大さじ1/2
- 醤油………大さじ2
- 片栗粉………小さじ2
- ごま油………大さじ1
- 豆板醤………小さじ1
- 甜麺醬………小さじ2
- 醤油………小さじ1/2杯

●作り方

- ①肉は4cm幅に切り、下味調味料のおろし生姜・砂糖・酒・醤油を入れてよく混ぜる。味がなじんだら、最後に片栗粉を入れてよく混ぜておく。
- ②キャベツを4cm角に切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、①の豚肉を入れて焼く。肉の色が少し変わったら、豆板醤を入れて、さらに炒め、肉がこんがり焼けてきたら、②のキャベツを入れてさらに1分～2分間炒める。
- ④③に甜麺醬、醤油を入れてさらに1分間炒めて味が全体にからんだらできあがり。

健康クイズ

表紙クイズの解答→

B 速歩き



脂肪を効率的に燃焼させるには、
「ややきつい」くらいの有酸素運動がよい

運動すると、脂肪と糖質がエネルギー源として使われますが、息が切れるような高強度の運動は速効性のある糖質を多く使い、「ややきつい」と感じる中強度以下の運動は蓄えられている脂肪を多く使います。脂肪の燃焼効率が高いのは、「速歩き」や「階段の上り下り」のようなややきついと感じる有酸素運動です。のんびりと散歩するのもよいのですが、効率的に脂肪を燃焼させるためには心拍数が少し上がる速歩きが最適です。



1日10分間の速歩きをプラス

厚生労働省では「Smart Walkのススメ」として1日10分間、苦しくならない程度にスピードを上げて速歩きすることを提案しています。

現役世代の皆さんは、時速6km、1km10分のスピードが目安です。通勤中や休みに速歩きをし、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使うなど、日常生活の中でややきつめの有酸素運動を心がけると脂肪の燃焼が高まり、生活習慣病の予防にも効果があります。