

NK-70 食べる元気カレンダー

- サイズ…… 46/4切・13枚 (535×380^{mm}/m)
- 用紙…… マットコート70kg
- 梱包数(重量)…… 50冊(12kg)
- 名入スペース…… 75×380^{mm}/m
- 名入印刷寸法…… 60×330^{mm}以内
- 表紙名入印刷……有

紙

食べて健康になる情報が満載!

食べる元気

感染症予防

たんばく質

たんばく質は、アミノ酸の組合によって構成された栄養素で、人体の主要な構成成分の一つです。人体には、肉類などの動物が摂取したとき、抗体を作らせて外敵を排除する「免疫」という働きがあります。たんばく質はこの免疫の源であり、不足すると免疫の低下につながります。インフルエンザや結核などの感染症のリスクを避けるためには、たんばく質を含むバランスのよい食事が必要です。

これがおススメ食材

- 大豆製品 ……大豆、豆乳、納豆、豆腐、豆乳飲料
- 肉類 ……豚肉、鶏肉、牛肉、魚肉
- 卵 ……卵
- 乳製品 ……牛乳、ヨーグルト、チーズ

元気が出るとっておきレシピ

ツナと長芋のグラタン

材料(4人分)

ツナ(まぐろ缶詰) ……1/2個
マヨネーズ ……大さじ3
小松菜 ……1束(200g)
塩・こしょう ……少々
長芋 ……500g
ピザ用チーズ ……80g
サラダ油 ……大さじ1

作り方

- ①ツナ缶を汁ごとよく洗い、水気を拭き取る。小松菜はよく洗って、1cm幅の幅に切る。長芋は皮をむき、縦に半分に切る。マヨネーズとピザ用チーズを混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、たまねぎを①と一緒に混ぜておく。
- ③耐熱容器に②と①のツナを広げて入れ、②をかける。
- ④予熱したオーブントースターに入れて焼き始め、途中、焼き色がいたらアルミホイルで覆う。全体で10～15分焼く。

食べ合わせで効果アップ!!

マカロニのおからサラダ

材料(4人分)

おから(生) ……300g (A)
スモークサーモン ……50g
マヨネーズ ……大さじ4
マカロニ ……40g
牛乳 ……50ml
ゆで卵 ……2個
塩 ……小さじ1/2
グリーンピース(冷凍) ……50g
こしょう ……少々

作り方

- ①スモークサーモンは一口大に切る。マカロニは表示の時間ゆで、ざるにあげる。グリーンピースは電子レンジ(600W)で解凍して水けをきる。
- ②ボウルにおからとマカロニ、(A)を入れてよく混ぜる。
- ③②にスモークサーモンを加えてさっくりあえたら盛り、くし切りにしたゆで卵を飾り、グリーンピースを散らす。

2021 JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
12	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

元気が出るとっておきレシピ

ツナと長芋のグラタン

1人分 358kcal

ツナ缶を使って手軽に作れるヘルシーなグラタン

材料(4人分)

ツナ(まぐろ缶詰) ……1/2個 (A)
マヨネーズ ……大さじ3
小松菜 ……1束(200g)
塩・こしょう ……少々
長芋 ……500g
ピザ用チーズ ……80g
サラダ油 ……大さじ1

作り方

- ①ツナ缶はざるにあげ、汁をきる。たまねぎは薄切りに、小松菜は根を取り、2～3cmの長さ切る。
- ②長芋は皮をむいてすりおろし、(A)と一緒に混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、たまねぎ、小松菜の順に炒める。
- ④耐熱容器に③と①のツナを広げて入れ、②をかける。
- ⑤予熱したオーブントースターに入れて焼き始め、途中、焼き色がいたらアルミホイルで覆う。全体で10～15分焼く。

食べ合わせで効果アップ!!

マカロニのおからサラダ

1人分 260kcal

ヘルシーなおからのポテトサラダ風

材料(4人分)

おから(生) ……300g (A)
スモークサーモン ……50g
マヨネーズ ……大さじ4
マカロニ ……40g
牛乳 ……50ml
ゆで卵 ……2個
塩 ……小さじ1/2
グリーンピース(冷凍) ……50g
こしょう ……少々

作り方

- ①スモークサーモンは一口大に切る。マカロニは表示の時間ゆで、ざるにあげる。グリーンピースは電子レンジ(600W)で解凍して水けをきる。
- ②ボウルにおからとマカロニ、(A)を入れてよく混ぜる。
- ③②にスモークサーモンを加えてさっくりあえたら盛り、くし切りにしたゆで卵を飾り、グリーンピースを散らす。

★健康レシピを毎月紹介!

★テーマに合わせた栄養素をわかりやすく解説!

★おススメ食材をイラスト付きで紹介!

2021 CALENDAR

食べる元気

毎日の食生活で健康を維持するためのヒントが満載!

●感染症予防 ●たんばく質 ●元気が出るとっておきレシピ ●食べ合わせで効果アップ!! ●ヘルシーなおからのポテトサラダ風 ●おから(生) ●スモークサーモン ●マヨネーズ ●マカロニ ●牛乳 ●ゆで卵 ●塩 ●グリーンピース(冷凍) ●こしょう ●大豆製品 ●肉類 ●卵 ●乳製品

食べる元気

高血圧対策

たんばく質

たんばく質は、アミノ酸の組合によって構成された栄養素で、人体の主要な構成成分の一つです。人体には、肉類などの動物が摂取したとき、抗体を作らせて外敵を排除する「免疫」という働きがあります。たんばく質はこの免疫の源であり、不足すると免疫の低下につながります。インフルエンザや結核などの感染症のリスクを避けるためには、たんばく質を含むバランスのよい食事が必要です。

これがおススメ食材

- 大豆製品 ……大豆、豆乳、納豆、豆腐、豆乳飲料
- 肉類 ……豚肉、鶏肉、牛肉、魚肉
- 卵 ……卵
- 乳製品 ……牛乳、ヨーグルト、チーズ

2021 JANUARY 4

食べる元気

肉類

たんばく質

たんばく質は、アミノ酸の組合によって構成された栄養素で、人体の主要な構成成分の一つです。人体には、肉類などの動物が摂取したとき、抗体を作らせて外敵を排除する「免疫」という働きがあります。たんばく質はこの免疫の源であり、不足すると免疫の低下につながります。インフルエンザや結核などの感染症のリスクを避けるためには、たんばく質を含むバランスのよい食事が必要です。

これがおススメ食材

- 肉類 ……豚肉、鶏肉、牛肉、魚肉
- 卵 ……卵
- 乳製品 ……牛乳、ヨーグルト、チーズ

2021 JANUARY 7

食べる元気

高血圧対策

たんばく質

たんばく質は、アミノ酸の組合によって構成された栄養素で、人体の主要な構成成分の一つです。人体には、肉類などの動物が摂取したとき、抗体を作らせて外敵を排除する「免疫」という働きがあります。たんばく質はこの免疫の源であり、不足すると免疫の低下につながります。インフルエンザや結核などの感染症のリスクを避けるためには、たんばく質を含むバランスのよい食事が必要です。

これがおススメ食材

- 大豆製品 ……大豆、豆乳、納豆、豆腐、豆乳飲料
- 肉類 ……豚肉、鶏肉、牛肉、魚肉
- 卵 ……卵
- 乳製品 ……牛乳、ヨーグルト、チーズ

2021 JANUARY 12