

☆発酵の里きらきら健康メモ☆

平成27年度

ヘルシー



「パパママ学級 マタニティー ランチBOXのご紹介」

神崎町では、これからパパやママになる方々のために「パパママ学級」を開催しています。教室の終わりには妊婦さんの体調に合わせた健康的でおいしいランチをご提供し、食生活の改善に努めています。その中のレシピを一部ご紹介いたします。



《メニュー》 ※メニューについては、保健福祉課にて配布しております。

☆さつまいもの雑穀ごはん（さつまいも・雑穀）

食物繊維たっぷりで便秘予防に効果があります。



☆チキンロール（鶏もも肉・いんげん・にんじん）

鶏肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復します。



☆桜えびとひじきのほうれん草サラダ

☆メロンハニースムージー

（メロン・牛乳・ヨーグルト・はちみつ）※夏

つわりの時期にもおすすめ！さっぱり手軽に栄養補給！



【1食当たりの栄養価】 エネルギー643kcal 食塩相当量 2.5g

☆ホットがぼちゃ（かぼちゃ・豆乳）※秋

豆乳の大豆イソフラボンは肥満や便秘、冷え性などの改善に役立ちます！

※季節に応じて飲み物を変更しています。



桜えびとひじきのほうれん草サラダ



【材料（4人分）】

さくらえび（素干）・・・10g

ほうれん草・・・1束

干しひじき・・・10g

A { しょうゆ・・・大さじ2
オリーブ油・・・小さじ2
酢・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2

【作り方】

- ① 干しひじきは水につけて、戻しておく。
- ② ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせて、ひじき、ほうれん草、桜えびを和え、器に盛り付ける。

ほうれん草やひじきは鉄分がたっぷり！
妊娠中の貧血を予防します。



◇妊娠すると、ママやお腹の中の赤ちゃんのために食べる量や必要な栄養素が変わります。効率よく必要な栄養素を摂れるようにしましょう。

◇また妊娠中に限らず、ふだんよりバランスの良い食生活を心がけることが大切です。