Women's Health

~女性の健康は未タ

女性の健康をあ

社団法人日本家族計画協会は女性の健康をう

HOME サイトマップ リーガルノーティス プライバシーポリシー 運

サイト内検索

検 索

CONTENTS

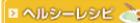
- ▶ かしこい患者学
- ▶ ドクター相談室Q&A
- 知っておきたい 女性のからだ
- 日常の予防
- 健康チェック
- 婦人科医を パートナーに
- 監修の先生

健康管理

- オンライン健康診断
- ▶ 月経周期表

■ メールマガジン

▶ テーマ募集



■ ヘルシー エクササイズ **ペ**グ

図 病気名一覧



Girls* Navi

女の子のための からだ系お役立ち サイト



「女性外来」を検索



ヘルシーレシピ



麻婆なす

調理時間 20分

「なすの賢い食べ方・組み合わせ方」

その成分のほとんどが水分のなすは、ビタミンやミネラル類があまり多くはありません。従って、 と上手に組み合わせて、足りないものを補うことが大切です。様々な食品を組み合わせることで もアップ! その効果への期待も高まります。

- ◆疲労回復…なす(カリウム)+豚ひき肉(ビタミンB1)⇒麻婆なす カリウムには筋肉の動きをスムーズにする働き、ビタミンB1には 肉体的な疲労を軽減する働きがあります。
- ◆食欲アップ…なす(カリウム)+大根・生姜(香味成分)+油⇒揚げなすおろし添え カリウム不足は食欲不振を招きます。大根や生姜の香味成分が食欲を 刺激し、さらに大根に含まれる様々な消化酵素は胃の働きを助けます。
- ◆抗酸化力アップ···なす(アントシアニン)+トマト(リコピン)⇒ラタトュイユ(夏野菜の煮込) 野菜の色素成分には、優れた抗酸化作用があります。



材料 4人分

なす…5本 豚挽肉…150g 長ねぎ…1/2本 にんにく…1かけ 油…大さじ5

■調味料A

豆板醤…小さじ1 甜麺醤…大さじ1

■調味料B

鶏がらスープの素…小さじ1/2

醤油…大さじ1

酒…大さじ1

砂糖…小さじ1

水…100cc

塩・こしょう…少々

水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ

油…大さじ1

作り方

[1]

なすはヘタを切り落とし、縦6~8等分に切る。

長ねぎ、にんにくはみじん切りにしておく。

- 【2】調味料Bを混ぜ合わせる。
- 【3】中華鍋に大さじ5の油を入れてなすを強火で焼き色がつくように炒め、 取り出して油をきる。
- 【4】【3】に大さじ1の油を入れて挽肉をよく炒め、長ねぎ(小さじ1杯分残す)、にんにく、調味料Aの順に入れて炒め、【2】を加える。
- 【5】煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼いたなすを加えて全体を混ぜ、 器に盛り付け、残しておいた長ねぎをちらす。

栄養価 1人分

エネルギー(kcal) 283 たんぱく質(g) 9.7 脂質(g) 22.7 炭水化物(g) 8.7 食物繊維(g) 2.9 カルシウム(mg) 33

鉄(mg) 1.2 ビタミンA(μg) 24

ビタミンB1(mg) 0.28 ビタミンB2(mg) 0.17 ビタミンC(mg) 6 塩分相当量(g) 1.5

栄養コメント

なすは野菜の中でも淡色野菜に分類さ 菜は1日1人あたり350g以上食べることた ています。緑黄色野菜のメニューを1品フランスアップ!

おいしさのポイント!

☆ねぎ、にんにく、豆板醤、甜麺醤は焦 うによく炒め、香りを引き出すのがポー

ヘルシーレシピトップへ戻る

Copyright (C), 社团法人 日本家族計画協会, 2807

