

*例タニタのご協力により平成 24 年度より連載しておりました「タニタ食堂を食卓に！」は終了しました。

また、同企画のホームページ掲載も平成 30 年 3 月末をもって終了しました。

引続き新企画「食べて動いて脱メタボ」をよろしくをお願いします。



ウォーキングの疲れを取りたいとき

料理制作 ● 鶴田 真子 (管理栄養士・健康運動指導士)

撮影 ● 愛甲 武司

スタイリング ● 寺門 久美子



春の三食丼

1人分 438kcal 塩分2.3g

グリーンピース → ビタミンB群

●材料 (2人分)

A	酒	大さじ 2
	みりん	小さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
	水	大さじ 1
グリーンピース	大さじ 4	
塩 (塩茹で用)	少々	
卵	2 個	
マヨネーズ	小さじ 2	
鶏ひき肉	80g	
しょうが (しぼり汁)	小さじ 1	
ご飯	2 膳分(300g)	
紅しょうが	適量	

作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしぼり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。

厚揚げ田楽

1人分 145kcal 塩分1.8g

厚揚げ → たんぱく質

●材料 (2人分)

厚揚げ	1 枚	
A	みそ	大さじ 2
	酒	大さじ 1
	みりん	小さじ 2
	白ごま	少々
赤唐辛子 (輪切り)	少々	



作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600w)でとろっとするまで加熱する(約3分)。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白ごま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

キウイのスムージー

1人分 90kcal 塩分0.0g

キウイフルーツ → ビタミンC

●材料 (2人分)

キウイフルーツ	2 個 (飾り用含む)
はちみつ	大さじ 1
牛乳	大さじ 4
氷	4 個程度

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り(飾り用)を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、かくはん攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日 10,000 歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性 7,000 歩、女性 6,000 歩程度(平成 28 年国民健康・栄養調査)にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは 10 分(=約 1,000 歩)増やしてみませんか?

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。

すこやか 第 292 号 平成 30 年 4 月発行

発行所 計機健康保険組合 〒102-0083 東京都千代田区麹町 1-8-5 TEL03-3264-4331(代) FAX03-3264-4446