

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}以内
- 名入印刷寸法…… 60×330^{mm}以内
- 表紙名入印刷…… 有



食べて健康になる情報が満載！

食べる元気

感染症予防

● 乳類類

乳製品は、発酵によって菌類の発生や中毒性のある食物の腐敗で、その種類は300以上に及びますが、特に腸内菌叢のバランスを崩し、人の健康に悪影響を及ぼす乳酸菌の増殖を抑えています。また、牛乳から作られるヨーグルトやチーズは、乳酸菌が腸内環境を整える働きをもち、免疫力を高める効果があります。

● ヨーグルトマチドニア

ヨーグルトとバナナを混ぜたデザート。ヨーグルトは腸内環境を整える働きをもち、免疫力を高める効果があります。バナナは糖質を多く含むため、血糖値が上がりやすいため、糖尿病患者は注意が必要です。

元気が出るっておきレシビ

高菜めか漬けと豚肉の鍋

高菜めか漬けの糖質/100gで換算

● 材料(4人分)

高菜めか漬け 200g (A) 湯/スープの量 大さじ2
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 1個 水 大さじ1
 白飯 200g 水 大さじ1
 香辛料(鷹豆) 5g 味噌(白) 大さじ1
 香肉(乾梅) 5g
 ごま油 大さじ2

● 高菜めか漬けは細かく刻む。白菜はざく切り、さくらげと香肉は水で戻して水けをきり、煮やゆき大きさに切る。④鍋にごま油を熱し、高菜めか漬けと白菜とさくらげを炒め、白菜がしんなりしたら(A)を加える。⑤鍋が沸騰したら豚肉と香肉を加え入れ、煮えたところからいただく。

食べる元気

食合わせで効果アップ!!

ヨーグルトマチドニア

フルーツのビタミンと乳酸菌の食合わせで感染症予防

● 材料(4人分)

オレンジ 1個 (A) 1/2カット 大さじ3
 白ウイ 1個 ミント 大さじ3
 いちご 6個 プーンヨーグルト 大さじ3
 パナナ 1本 グラニュー糖 大さじ2
 ミント 適量

● オレンジは薄皮をむいて食べやすい大きさに切る。キウイは半月切り、いちごはヘタを取り半分に、パナナは輪切りにする。②ボウルに(A)を入れてよく混ぜる。③④⑤を加え、器に盛りミントを散らす。

2022 JANUARY 1

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 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 | | | | 1 |

元気が出るっておきレシビ

高菜めか漬けと豚肉の鍋

1人分 399kcal

食合わせで効果アップ!!

ヨーグルトマチドニア

1人分 84kcal

★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!
- ★おすすめ食材をイラスト付きで紹介!

