

10月

\秋の味覚を使った /
生活習慣病予防レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 580cal

塩分 1.7g



サバ缶のみぞれ煮

さつまいものポタージュ

豆腐とひじきの
和風サラダ

キノコたっぷりご飯

<食事のポイント>

生活習慣病とは、偏った食生活、運動不足、睡眠不足、過度な飲酒や喫煙など生活習慣の乱れが関係します。生活習慣病の予防には運動習慣をつけ、バランスの良い食生活を送ることが大切です。バランスの良い食事の例に“まごわやさしい”という語呂合わせがあります。今回は語呂合わせの食材を意識し、使用したレシピです。