

今回は、「新しい生活様式」の実践にプラスして、皆さんに心掛けていただきたい「食生活」のお話です。食事の場面で取り入れられる新しい生活様式や、手軽に栄養バランスが整うお勧めレシピを紹介します。手洗いやマスク着用の徹底等に加え、一日三食、栄養バランスを整えた食事をしっかりと取り、体力を維持・向上させましょう。

【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)

食事の場面で  
取り入れよう!  
6つの  
新しい生活様式

- その1** 天気のよい日は、屋外空間で気持ちよく
- その2** 大皿ではなく、料理は個別に盛り付けて
- その3** 対面ではなく、横並びで座る
- その4** グラスやおちょこの回し飲みは避けて
- その5** 持ち帰りや出前、デリバリーも上手に利用して
- その6** 料理に集中!おしゃべりは控えめに

## 栄養バランスよし! 家族みんなで楽しく作れるお勧めレシピ

人は疲れやストレスがたまると、「やる気」や「元気」といった「気」が少なくなってしまいます。そんな時に漢方で「補食食材」と呼ばれる山芋類(やまと芋、長芋、自然薯など)を食べると、疲労回復や整腸作用、滋養強壮の効果が期待できます。また山芋類には、肺を潤す働きがあるので、咳が出る風邪の症状にもよい食材です。小麦粉の代わりにやまと芋を使って、ふんわりとした食感をお楽しみください。



いもマミィの  
おすすめ  
レシピ

体の中にある「気」を生かそう!

### 「元気になる薬膳お好み焼き」

【作り方】

- ①やまと芋はひげ根を火であぶって焼き取り、皮付きのまますりおろす。キャベツは千切り、長ネギは斜め薄切り、オクラは小口切りにする。
- ②エビは解凍して背ワタを取り、片栗粉をまぶして絡ませてから、水で洗い流す(エビの臭みを取るため)。
- ③ボウルにすりおろしたやまと芋と、卵、切った野菜を入れてよく混ぜる。
- ④ホットプレートまたはフライパンに油をなじませ、③を入れる。丸く形を整え、上に豚肉とエビを並べ、ふたをして中火で焼く。
- ⑤少しめくり、焼き色が付いてきたら、ひっくり返す。
- ⑥中まで火が通ったら皿に盛り付け、お好みでソースを塗り、かつおぶしや青のりなどをトッピングして、出来上がり♪



材 料	分量 (2枚分)
やまと芋 (小麦粉でも可)	300～ 400g
卵	2～3個
キャベツ	1/4個
長ネギ	1/2本
オクラ	8本程度
豚肉	200g
冷凍エビ	10尾程度
ソース	適量
青のり	適量
かつおぶし	適量

## 楽しく食事を作るコツ! 家族で一緒にお料理を♪

食事作りは毎日繰り返すことなので、一人で頑張るのは大変です。外出・外食を楽しむにくい今、“一緒に作れるとうれしいな”の魔法の言葉で、家族みんなで作ることをお勧めします。作るだけでなく、お箸や食器を準備したり、テーブルを拭いたりするなど、自分ができることを考え協力しましょう。また、「味よく、彩りよく、手際よく」の「三方よし」で整え、楽しく食卓を囲みましょう。