生活習慣病予防 MENU

豚肉のフルーツ巻き

多久市では、食生活・栄養改善教室など、食生活を通して健康づくりを広める活動を続けています。その中で、今回は4月18日、東多久町ヘルスメイトによる栄養教室で調理を行ったメニューから、ビタミンB群の多い「豚もも肉」を使用した『フルーツ巻き』を紹介します。体内の円滑な代謝を阻害して、肥満解消の妨げとなるビタミンB群の不足を補いましょう。果物を調理し、おいしくひと工夫したごちそうに見えるヘルシー料理です。

レパートリーにぜひ加えてください。

プラス まめ知識 豚肉…ビタミンB1が豊富

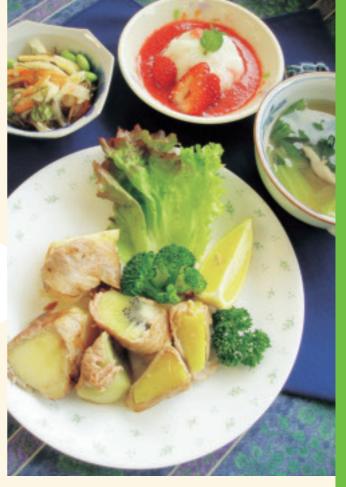
糖質がエネルギーに変わるとき、欠くことのできないのがビタミンB1です。また、不足すると、糖質が分解されずに、乳酸などの疲労物質がたまります。

MEMO

福祉健康課では、生活習慣病予防のための料理教室を行っています。管理栄養士と保健師によるミニ講話、簡易健康検査や調理実習を行う栄養教室です。事前にお知らせしますので、男女を問わず、ぜひご参加ください。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

- **①**豚もも肉に、塩·こしょうで下味をつける。
- ②パセリはみじん切りしておく。つけあわせのレモンはくし 型に切り、ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でておく。
- ❸キウイフルーツ、パイナップル、りんごの皮をむき、豚肉にあわせてくし型に切る。
- ◆豚もも肉を広げ、③のフルーツを巻き、楊子でとめる。
- **⑤**熱したフライパンにオリーブ油を薄く引き、④を入れ、転がしながら火が通るまで焼き、最後にワインで風味をつける。
- ⑤⑤を皿に盛り、パセリを散らし、レモンとブロッコリーを添える。



■ 材料 (4人	豚もも肉 240g 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
4人分	オリーブ油·················· 4 g(小さじ1) 白ワイン············ 15 g (大さじ1)
	パセリ





ーツ巻き」の他に、「麦ごはん」「切干大根のはりはり」「春雨のスープ」「ブラマンジェ」でし



よしおか のぞみ

吉岡 希望 ちゃん (3歳)

のんちゃんは、活発で愛らしいおちゃめさん。待ちに待った赤ちゃんが生まれて、お姉ちゃんになりました。「いっぱい遊んであげたり、お母さんのお手伝いもたくさんするよ」と、楽しみが膨らんでいます。

♥ママから…姉弟仲良く、元気に育っ てね。

パパ/敦志 さん <mark>ママ</mark>/恵美 さん (北多久町荕原)



ながいし まゆ

永石 真由 ちゃん (5歳)

しっかり者の真由ちゃんは、みんなを笑顔にするのが好きで、おもしろいおしゃべりで人を楽しくさせます。 得意は、キラキラ輝くプリンセスのお紿描き。レッスンを始めたピアノも日に日に上達中です。

♥ママから…周りに優しくできる人 に育ってね。

パパ/ 圭太 さん ママ/ 由起 さん (北多久町多久原)

2008. **5** 月号 市報多久 No.563

発行 ■ 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

編 集 ■ 総務部経営統括室

Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110 発行日 ■ 平成20年 5 月 1 日

印刷 ■ 株式会社 音成印刷

