



## 新生活のはじまり～体調を崩さない食事作り

4月は新学期や新社会人としてスタートをきる季節でもあります。環境の変化が大きいこの季節は生活リズムや食生活も不規則になりやすく、バランスが崩れやすくなってしまいます。また、環境の変化に伴う心身の負担やストレスを感じやすくなってしまいうこともあります。体調を崩さないよう、十分な休息やバランスの良い食事を心がけましょう！

### ～バランスの良い食事とは～

食事の基本は偏りなく、3食規則正しく食べることです。バランスの良い食事とは主食・主菜・副菜の3つが揃っている食事です。家族や友人とコミュニケーションを取りながら、楽しい食事の時間を過ごしましょう！！



| 炭水化物の供給源<br>からだを動かすもとになる | たんぱく質・脂質の供給源<br>からだをつくるもとになる | ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源<br>代謝を助け、からだの調子を整える |
|--------------------------|------------------------------|--|
| <b>主食:ごはん・パン・麺類等</b><br> | <b>主菜:肉・魚介類・卵・大豆製品等</b><br>  | <b>副菜:野菜・海藻類・きのこ等</b><br>              |

### ～アスパラガスの栄養～

4月が旬のアスパラは、疲労回復効果をはじめ、様々な健康効果があるとされています。

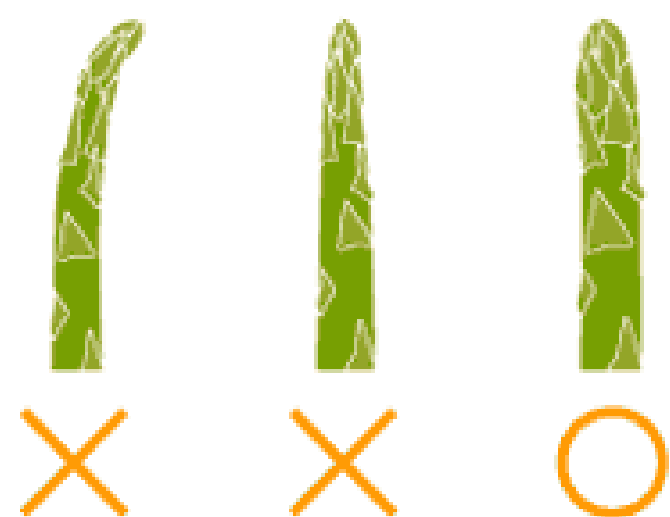
#### アスパラギン酸

新陳代謝を促し、疲労を和らげる効果や、スタミナ増強など代謝に重要な役割があります。

#### ルチン

強い抗酸化作用があり、血管を丈夫にする働きや、動脈硬化・高血圧の予防に効果的！

新鮮なアスパラの選び方！  
濃い緑色で、全体にみずみずしくハリがあるものが新鮮です。  
茎は太めで穂先が固く、まっすぐ伸びたものを選びましょう！



### ★ 牛肉とアスパラの豆鼓醬炒め ★

#### 【材料】(2人分)

- ・牛薄切り肉・・・150g
- ・アスパラガス・・・1束
- ・赤ピーマン・・・1個
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・塩・・・少々
- ・酒・・・少々
- (A)
- ・豆鼓醬・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1



#### 【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②アスパラガスは斜め切り、赤ピーマンはくし形に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、アスパラガス、赤ピーマンを炒める。
- ④火が通ったら、野菜をいったん取り出し、肉を炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、野菜を加え(A)を入れる。
- ⑥味を整えたら完成！

エネルギー:276kcal 塩分:2.5g (1人分)

この記事に関する  
お問い合わせは  
栄養部まで  
(内線3202)

