

けんこう はバランスの良い食事から!

キャロツティのヘルシーレシピ
Carrotty's Healthy Recipe

歯を失う原因となる歯周病は、呼吸器疾患、心疾患、糖尿病など体にさまざまな影響があることがわかっています。最近では生活習慣病との関わりも注目されており、生活習慣病の予防となるバランスの良い食事は歯周病の予防にも効果があります!

歯は全ての健康の入り口です。歯の健康は身体全体の健康につながります。おいしく食べて健康で長生きするために1日3食規則正しくバランスよく食べて健康な歯と歯茎を守りましょう!



※ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。

基本

主食 + 主菜 + 副菜

ごはん・パン
麺類など

肉・魚・卵
大豆製品など

野菜・きのこ類
海藻など

汁物

野菜・海藻で具たくさんにしましょう

毎食組み合わせて食べましょう!



鶏ささみの野菜巻き

- 材料 [2人分]**
- 鶏ささみ 4本
 - 青じそ 4枚
 - 人参 1/3本
 - さやいんげん 8本
 - 塩・コショウ 少々
 - サラダ油 小さじ1
 - 酒 小さじ2
 - サニーレタス 2枚
 - プチトマト 4個
 - ノンオイル青じそドレッシング 大さじ1

- 作り方**
- ① ささみに包丁を斜めに入れて左右に開きます。
 - ② 人参はささみで巻きやすい長さの細切りに、さやいんげんは筋があれば取り、熱湯で色よく茹でます。
 - ③ ささみに塩・コショウして、青じそ・人参・さやいんげんを置いて巻きます。
 - ④ フライパンに油を熱して、ささみを巻き終わりを下にして置き、3分程度中火で加熱します。
 - ⑤ 転がしながら全体を焼きます。酒を加え蓋をして蒸し焼きにします。中まで火が通ったら出来上がりです。
 - ⑥ 器にサニーレタスを敷き⑤を盛り付けプチトマトを添えて出来上がりです。青じそドレッシングはお好みでかけてください。

栄養価 [1人分]

エネルギー	147kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	2.8g
炭水化物	9.1g
食物繊維	2.7mg



小松菜の酢の物

- 材料 [2人分]**
- 小松菜 2株
 - しめじ 1/2株
 - コーン(缶) 30g
 - 白ごま 少々
- ★
- 酢 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 醤油 大さじ1
 - ごま油 小さじ1

- 作り方**
- ① 小松菜は根元を落として3cm長さに切り、しめじは石づきを切り落とすほくします。
 - ② 沸騰した湯で①をサッと茹でてザルにあげて冷めます。
 - ③ ボールに★を混ぜ合わせ、①とコーン、白ごまを加えて混ぜ合わせます。
 - ④ 冷蔵庫で冷やします。
 - ⑤ 器に盛り付けて出来上がりです。

栄養価 [1人分]

エネルギー	78kcal	脂質	2.5g
たんぱく質	3.4g	炭水化物	12.7g
		食物繊維	3.6mg



▲ ワールド健保ホームページ

編集後記

先日、店舗セール支援に行ってきました。セール初日の日曜日ということもあり、終日店頭で呼び込みをしていたのですが、たった1日で足は棒のようになり、声はかれてしまい、本当にクタクタになって家路につくことになりました。店頭で働く皆さんは毎日こんな状態が続く訳ですから、まさに激務に違いありません。1枚1枚商品を大切に売っている店頭の皆さんの健康を、もっともっとしっかりと支えていかなければ・・・そんな思いを強くした1日でした。(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸 外線 **078-302-8185**
Kobe 内線 **711-4635**
FAX **078-302-9472**