栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

5月は レタス をピックアップ

～レタスと豚肉のピリ辛炒め～（4人分）

★レタス	200g	★しょうゆ	大さじ3	★にんにくチューブ	5～10㎝
★豚肉	300g	★酒	大さじ3		
★にんじん	1/2本	★砂糖	小さじ1	★こしょう	少々
★玉ねぎ	1個	★豆板醤	5～10㎝	★ごま油	大さじ1

①レタスは洗って水気をきり、食べやすい大きさにざく切りにする。
にんじんは皮をむいて、いちょう切りにする。
玉ねぎは、薄切りにする。
②豚肉は一口大に切り、こしょうをふっておく。
③小鉢に★を入れ、混ぜ合わせる。
④フライパンにごま油を引き、豚肉を炒める。
豚肉に軽く火が通ったらにんじん・玉ねぎを加えて炒め、③・レタスを入れて、全体に混ぜあわせたら蓋をして蒸し焼きにする。

～レタスとツナのトマトスパゲティ～（4人分）

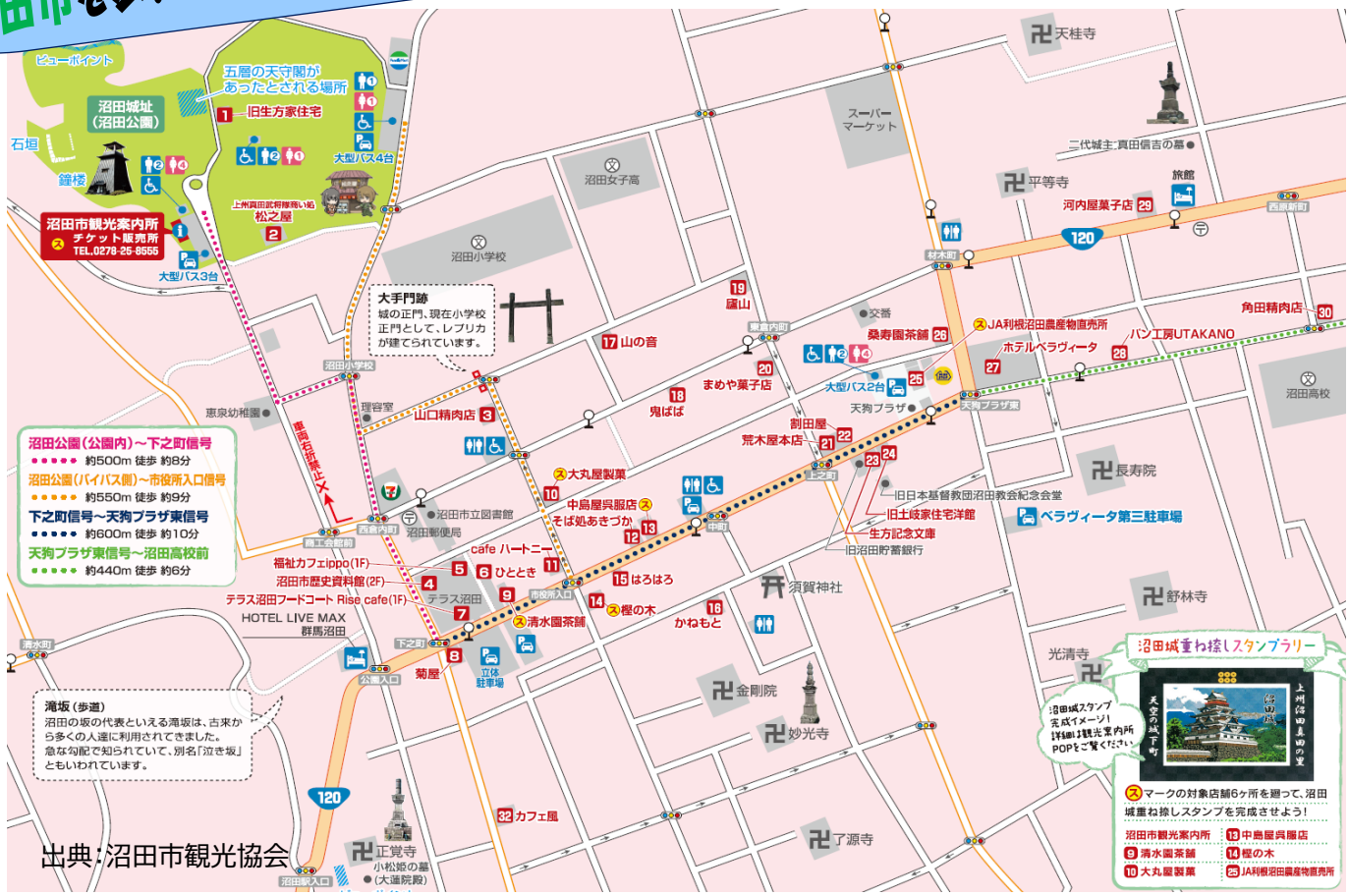
★レタス	300g	★カットトマト缶	600g
★ツナ缶(ノンオイル)	140g	★ケチャップ	大さじ2
★スパゲティ	400g	★顆粒コンソメ	小さじ2
★オリーブオイル	小さじ2	★塩	ふたつまみ
★粉チーズ	大さじ4	★こしょう	ふたつまみ

①レタスは一口大に切る。
②ツナ缶は汁をきっておく。
③鍋にお湯を沸かし、沸騰したらスパゲティを入れ、表記時間通りに茹で、ザルにあげて湯切りする。
④フライパンにオリーブオイルをひき、ツナを入れ中火でサッと炒めたら、★を入れひと煮立ちしたら、①・③を入れ、弱火～中火で全体に味が馴染むまで混ぜ合わせる。
⑤最後に、器に④を盛りつけ、粉チーズをかける。

松尾芭蕉が奥の細道に旅立った
5月16日は旅の日!!

歩いて食べて健康づくり!!

沼田市を歩いて探索してみませんか？



出典：沼田市観光協会

ウォーキングの時の「正しい姿勢」って？

「正しい姿勢」で歩くことで膝の負担を軽減することができます！さらに、足に合ったシューズを履くことや、最初は坂道ではなく、平坦な道を歩くこともポイントです。
また、ストレッチやマッサージでほぐすことも大切です。

※膝の痛みが気になる時や腫れている時は、無理をせず医師に相談しましょう。

ウォーキングは運動不足の解消はもちろん、有酸素運動のため脂肪を燃焼させる効果があり、ダイエットにもうってつけです。それ以外にも、体脂肪が減少することで血圧が改善するほか、運動による心肺機能の改善や骨粗しょう症予防、ストレス軽減などに効果があります。正しいウォーキングでは脚以外にも腹筋や背筋も使うため、お腹周りや肩甲骨周辺の筋力アップ効果も期待できます。
また、ランニングなどのような激しい運動と違い、ウォーキングは過度な力が必要なく体への負担も少ない、続けやすい運動といえるでしょう。