

れんこんのカレー風味 はさみ揚げ



材料(4人分)

- れんこん320g
- 鶏ひき肉160g
- しょうがひとかけ
- 長ねぎ20g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- ポン酢 適量
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- カレー粉 小さじ2
- 片栗粉 大さじ2

作り方

- ①れんこんの皮をむき、5mmの輪切りにした後水にさらし、水気をしっかりふき取る。
- ②しょうがはすりおろす、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉と②とAを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ④①のれんこん2枚に③をはさんでしっかり押さえる。表面に片栗粉を軽くまぶし、余分な粉を落とす。
- ⑤フライパンに油を熱し、色づくまで揚げる。
- ⑥皿に盛り付け、別皿にポン酢を入れて添える。

【れんこんの選び方】

表面につやがあり、色むらや傷がないもの、形はふくらんとして太く、持った時にずっしりと重いものがおすすめです。

一人当たりの栄養価

エネルギー	140kcal	脂質	3.5g
たんぱく質	10.0g	塩分	0.7g

妊娠おめでとうございませぬ。つわりで体調が悪い人、妊娠していることも忘れるくらい普段どおりの生活をしている人、いろいろな人がいますね。

食事に関しては「妊娠中は赤ちゃんの分も食べなくちゃ」と言われますが、つわりの時期は、食べられるものを少しずつ食べ、つわりがない場合、妊娠経過に問題がない場合は、3食バランスよく食べること

妊娠中から始まる、
こどもの食事。



を心がけましょう。

保健センターでは、母子健康手帳の交付の際、妊娠前の身長と体重から体格指数(BMI)を算出し、妊娠中の体重増加の目安をお伝えしています。本市では、この3年間に母子健康手帳を交付した妊婦さんの70%がBMI18・5以下24・9(標準)、16以下18%がBMI18・5未満(やせ)にあたります。しかし、やせていても妊娠中の体重増加が気にして食事を制限する人、産後早くに妊娠前の体重に戻そうとダイエットをする人、反対に嗜好が変わり食べ過ぎになってしまうという人もいます。また、普段から朝食や昼食を欠食している人や、お菓子やジュースで食事を済ませている人も見かけます。赤ちゃんの成長と、自分の体重がどの

ように変化しているのかを確認し、食事の内容にも目を向けてみましょう。

インスタント食品や外食、惣菜、ファストフードなどは身近で、種類も豊富にありますが、家庭で作る食事に比べて濃い味付けであったり、カロリーが高くなりがちです。そこで、旬の野菜を電子レンジで加熱してプラスする、種類の汁は残す、一品料理よりも定食を選ぶなど、少し工夫するだけで、塩分の取り過ぎを防ぎ、不足しがちな野菜を摂ることができます。使わない・食べないのではなく、ちょっと工夫して上手に使うことも大切です。

超えており、産後も働くお母さんが増えています。また、赤ちゃん訪問に伺うと、育児に追われ、お母さん自身が食事を摂れていない家庭もあります。「食事を作るのは女性」という固定観念をなくし、それぞれの家庭の中でできる人が食事を作るとよいと思います。今は、便利な調理グッズや調味料もありますので、料理が苦手な人も、これから料理を始めてもいいですね。

保健センターで実施しているマタニティクッキングは、妊娠中の栄養についての学習と簡単な調理実習、昼食会をします。離乳食教室は、赤ちゃんの食事について学び、簡単に離乳食を作る方法を体験します。参加者からは「また家でも作りたい」、「レパートリーが増えた」、「こ



れから料理をやっていきたい」などの感想をいただいています。

妊娠中の食事はお腹の赤ちゃんの栄養になり、産後の食事は母乳を介して赤ちゃんの栄養になります。その後、成長に伴い大人と同じ食事に移行していきます。お母さんが口にするものが、子どもの食につながるのです。妊娠をきっかけに、これからの家族の食事について考えてみてください。保健センターもお手伝いします。

元気づくり課 保健師