「一無二少三多（いちむにしょうさんた）」で健やかな一年を

年末年始はごちそうや飲み会、ゆっくり過ごして運動不足…という方が多いのではないでしょうか？
１月２３日は「一無二少三多の日」とされ、健康長寿の心がけを広めるために制定されました。
一年の始まりに、新たな気持ちでご自身の健康管理に取り組んでみませんか？

一無（いちむ）　「無煙・禁煙のすすめ」

たばこには 7,000 種類の化学物質、250 種類の有害成分が含まれており、
うち 70 種類以上には発がん性が確認されています。
禁煙で様々な疾患を予防できます。

二少（にしょう）　「少食・少酒のすすめ」

少食

お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹七～八分目でやめるよう心がけ、
三食を規則正しく食べましょう。

少酒

純アルコールに換算して１日約 20g までが望ましいとされています。

目安：ビール 500ml、アルコール度数 5%⇒純アルコール量 20g
日本酒１合、アルコール度数 15%⇒純アルコール量 22g
ワイン１杯（120ml）、アルコール度数 12%⇒純アルコール量 12g

三多（さんた）　「多動・多休・多接のすすめ」

多動（よく体を動かす）

今より 10 分多くからだを動かしましょう。無理なくできるウォーキング
がおすすめです。座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くしましょう。

多休（しっかり休養する）

理想的な睡眠時間は 6～8 時間といわれますが、「快適」には個人差があるため、
自分にあった（目覚めがよく、昼間眠くならない）睡眠時間を確保しましょう。

多接（多くの人、事、物に接する）

色々なことに好奇心をもって接することは大切で、社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすいことが科学的に証明されています。

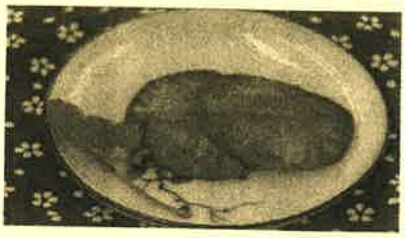
引用：日本生活習慣病予防協会ホームページ

感染症予防のために旬の食材もたくさんとりましょう。（裏面のレシピもぜひご活用ください）

冬のおすすめレシピ

豊能町の特産

ヤーコンのバター炒め



（1人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
32	0.3	2	3.2
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
4	5	0.3	0.4

（4人分）

材料	めやす	分量
ヤーコン		100g
バター		10g
塩	1つまみ	0.5g
コショウ	少々	0.2g
濃口しょうゆ	小さじ1	6g

ヤーコンはスライスした後すぐに水にさらしてあく抜きをする

＜作り方＞

① ヤーコンは皮を剥き3～5mmの輪切りにし水にさらす。
② フライパンにバターを溶かし①のヤーコンを並べる。
③ 塩を1つまみとコショウ少々をふりかけ2分程度蒸し焼きにする。
④ 裏返して1～2分炒めて、しょうゆ小さじ1を回し入れ、水分がなくなりツヤが出てきたら出来上がり。

さといもガレット

（1人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
191	7.6	12.4	10.7
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
108	24	2.2	0.9

（4人分）

材料	めやす	分量
さといも	6個	180g
溶けるスライスチーズ	2枚	30g
ロースハム	4枚	40g
青じそ	小10枚	3g
サラダ油	大さじ1	12g

＜作り方＞

① さといもはスライサー(または包丁)で薄切りにする。
② 小さめのフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、さといもの半量を少しずつ重なるように広げる。チーズは1枚を3等分にちぎってのせ、しそ、ハムの順にのせる。残りのさといもを少しずつ重なるようにのせる。
③ ふたをし、弱めの中火で約3分焼く。焼き色がついたら、ひとまわり小さい皿をかぶせて返し、滑らせるようにしてフライパンに戻し入れる。再びふたをし、弱火で約5分こんがりと焼く。

今回のレシピは、豊能町食生活改善推進員協議会が作成しました。豊能町の野菜をたくさん食べて、免疫力を高めましょう！！