

栄養士おすすめ
健康おてがるレシピ

サケのサッパリ焼き



1人分当たり栄養価 エネルギー 153kcal/塩分 1.5g

材料(4人分)

- 生サケ(マスでもOK).....80g程度×4切れ
- 万能ねぎ.....6本 小麦粉.....大さじ4
- ごま油.....小さじ2 酒.....大さじ2
- 塩こしょう.....少々 大根おろし.....適量
- ポン酢.....適量

作り方

- ①サケに塩こしょうをふり、小麦粉をつける。
- ②フライパンにごま油をひき、①を焼く。片面が焼けたらひっくり返し、酒を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。



- ③万能ねぎは小口切り、大根はすりおろしておく。
- ④サケが焼きあがったら、皿に盛り、大根おろし、万能ねぎ、ポン酢をかける。

健康メモ

サケには悪玉コレステロールを減らして動脈硬化などを予防するEPAや、中性脂肪を減らし、脳の健康に役立つDHAが多く含まれます。また、良質なたんぱく質が豊富で、たんぱく質の吸収・消化を助ける、ビタミンB1、B2、D、E、B6なども多く含まれています。



他にも、抗酸化作用が強いアスタキサンチンが含まれています。アスタキサンチンは、体内で発生した活性酸素を消去し、体内の疲労回復を早めたり眼精疲労回復や脳の働きを守ります。また、動脈硬化予防にも役立ちます。栄養豊富なサケをぜひ食卓にいかがでしょうか！



**各ブースで面談熱心に
事業所と求職者つなぐフェア開催**

プラザ都で2月16日「のしろお仕事フェア&就職面接会~グッジョブ!のしろ~」が行われました。これは、正社員を募集する求人事業所と求職者の面接機会を設けようと開かれたもので、来場者らは各ブースで熱心に事業所の話に耳を傾けていました。



**知識やリスクを学ぶ
タバコ事情をテーマに健康教室**

2月19日、中央公民館でタバコに関する健康教室があり、小泉医院の小泉亮院長が「最新のタバコ事情と受動喫煙について」と題して講演しました。終了後、タバコの害に関する話を聞いて参加者は「禁煙を考えたい」と話していました。



**今年は小中高生316人が受彰
能代市栄光賞で子どもたち称える**

総合体育館で2月20日、能代市栄光賞授与式が行われました。これは、スポーツや文化活動の各種大会で上位成績を収めた小中高生を称えるもので、今年はスポーツ部門で209人、文化部門で107人を表彰しました。