

# 今月のレシピ

調理・監修  学校法人ミズモト学園  
東海調理製菓専門学校  
静岡県浜松市中区板屋町101-11  
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

## 納豆とツナのチャーハン～梅の香り～



### 材料

材料	分量	目安量
ご飯	400g	2カップ
卵	120g	2個
納豆	60g	1パック
ツナ	50g	1缶
アスパラ	30g	2本
レタス	適量	4枚
梅干	12g	4粒
浅葱	適量	大さじ2
煎り胡麻	少々	少々

### 調味料

材料	分量	目安量
塩	4g	小さじ1
胡椒	少々	少々
鳥がらの素	3g	小さじ1/2
醤油	15g	大さじ1
油	24g	大さじ1

### 【作り方】

- ①納豆を流水で軽く洗いぬめりを取り、ザルにあけ水気をきっておく。
- ②アスパラを5mmほどに切り熱湯でさっとゆで冷水に浸し色をとめたら、冷水から取り出す。
- ③レタスはざく切りして水洗いしておく。
- ④梅干と浅葱は微塵切りする。
- ⑤ツナは油を軽くきっておく。
- ⑥卵をボールなどに割り、①を入れてしっかり溶く。(パックの中のタレやマスタードも一緒に)
- ⑦フライパンに油を大さじ2程度ひき、⑥を流し入れたらすぐにご飯を入れよく炒める。
- ⑧全体がなじんだらツナを入れ味付けをする。
- ⑨最後に梅干、アスパラ、レタス、浅葱を入れ炒め皿に盛り付ける。
- ⑩胡麻を散らしたら完成。

### 1人分の栄養成分

エネルギー 343kcal  
たんぱく質 11.6g  
脂質 14g  
塩分 2.5g



担当教員 竹内 峰央

担当の先生より

納豆が苦手な方でも  
おいしく食べれるはず☆☆☆



フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー  
東海調理製菓専門学校フランス校



# たから健康レター

第13号

2009/11

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



### 特集

～運動習慣を身につけるために～  
エクササイズガイドを  
活用しよう

今月のレシピ

納豆とツナのチャーハン  
～梅の香り～



発行元: 株式会社トラストファーマシー  
住所: 東京都豊島区南池袋2-6-10  
プリモプラート3F  
TEL: 03-5958-3137  
FAX: 03-5958-3138

特集

～運動習慣を身につけるために～

# エクササイズガイドを活用しよう

## エクササイズガイドとは？

平成18年に厚生労働省より策定された指針で、生活習慣病予防と身体活動量や体力維持のためには1週間に身体活動(運動・生活活動)をどれくらい行うべきかが示されています。

## 身体活動量の目標

健康づくりのための身体活動量として、エクササイズ(身体活動の量を表す単位)という単位を使って目標が設定されています。

1週間に**23エクササイズ**の活発な運動・生活活動を  
そのうち**4エクササイズ**は活発な運動を行いましょ！

### 1エクササイズに相当する活発な活動



## 薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は  
薬局スタッフに

### CoQ10



皆様の健康をサポート

60粒入り(約1ヶ月分)

### 黒豆健康茶



お試し用も  
ございます

30包入り  
¥1,680(税込)

## どのように使うの？

エクササイズガイドでは、エクササイズ(Ex)とメッツという2つの単位で運動量を計算します。

### ◎メッツ:強さの単位

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が**1メッツ**、普通歩行が**3メッツ**に相当します。

1メッツ



3メッツ



### ◎エクササイズ:量の単位

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時間)をかけたものです。より強い身体活動ほど、短い時間で1エクササイズとなります。

メッツ

×

時間

=

エクササイズ

《例》徒歩で30分の場合

3メッツ

×

0.5

=

1.5エクササイズ

1時間単位で計算するため  
30分の場合は0.5時間

## はじめの一步は...

そもそも身体活動や運動は、必ずしも無理をして行うものではありません。日常生活を活発にすることや、少し汗をかく程度の運動を行うことは快適なものです。「生活習慣病にならないため」「爽快な気分を味わうため」、運動・身体活動の目的はさまざまですが、まずは楽しいと思える範囲で取り組めるといいですね。

## 正しい歩き方のポイント



### 【参考】

健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>