

おすすめの健康レシピ  
(令和7年2月)

～ まるごと人参とツナの炊き込みご飯 ～

こんにちは。今月を担当します管理栄養士の【もも】です。  
立春が過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。  
さて、厚生労働省より令和5年「国民健康・栄養調査」の結果が発表されました。

【身体活動・運動に関する状況】

20歳以上の歩数の平均値は男性で6,628歩、女性で5,659歩であり、直近10年間で男女ともに有意に減少

【栄養・食生活に関する状況】

20歳以上の野菜摂取量の平均値は256.0gであり、男性では直近10年間で有意に減少、女性では平成27年以降有意に減少  
となっており、より一層、日々の歩数を増やすことや、積極的に野菜を食べることを心がけていきたいものですね。

今月のレシピは、まるごと人参とツナの炊き込みご飯です。

【材料】(4人分)

- ・米 2合
- ・人参 1本
- ・ツナ缶 1缶
- ・固形コンソメ 1個
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・バター 10g

【作り方】

- ・米をといで分量の水をいれる
  - ・人参はよく洗い、皮をむいてヘタを切り落とす
  - ・ツナ缶は軽く油をきる
  - ・炊飯器に人参、ツナ、コンソメ、めんつゆ、塩をいれて炊飯する
  - ・炊き上がったら、バターを加えて、しゃもじで人参を崩しながら混ぜ合わせる
  - ・器に盛って出来上がり
- お好みでブラックペッパーをかけても美味しいですよ。

【参考文献】 厚生労働省 国民健康・栄養調査(令和5年)