



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 鮭とねぎのショートパスタ



### 【材料】(分量 1人分)

・フジッリ、またはペンネパスタ	80g
・ねぎ	1/4本 (30g)
・にんにく	小1かけ
・ほぐし鮭(瓶詰等)	40g
・輪切り唐辛子	少々
・塩	小さじ1/6
・胡椒	少々
・オリーブ油	大さじ1

### 【作り方】

1. 鍋に湯をわかし、塩をふたつまみ(材料とは別に)入れ、パスタをゆでる。湯で時間は表示を確認する。ゆであがったらザルにあげる。
2. ねぎ、にんにくは薄くスライスする。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくにうっすらと焼き色がつくまで炒め、ねぎ、唐辛子を加えて全体を炒め合わせ、塩、胡椒をふる。
4. ほぐし鮭を加えて混ぜ合わせ、火をとめる。

### 【1人分】

エネルギー	434Kcal	たんぱく質	20.0g
脂質	13.1g	炭水化物	62.7g
食塩相当量	0.8g		



人材バンク  
管理栄養士  
竹内 ひろみ

鮭は栄養豊富な魚で良質なたんぱく質を始めとして、必須脂肪酸やビタミンDなど身体にとって有益な働きをする栄養素を含んでいます。ビタミンDは骨の健康を維持し、免疫機能をサポートします。ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収が不十分になり、骨密度が低下し、骨がもろくなります。ビタミンDを適切に摂取することで、骨の健康を維持し、骨折や骨関連の病気のリスクを減少させることができます。また、鮭など動物性食品に含まれるビタミンDは、きのこ類などの植物性食品に含まれるビタミンDに比べ、吸収力が高いと言われています。動物性、植物性どちらにも偏ることなく、バランスよく摂取することが大切です。

ビタミンDは食事だけでなく日光を浴びることによっても体内で生成されます。食事から摂取するとともに、戸外でのウォーキングやジョギングなど適度な運動も取り入れ、心身共に健康な状態を維持しましょう。

## 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

### 【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

