

プレコンセプションケアという言葉を知っていますか？  
 プレコンセプションケア(プレコン)は、「若い男女が将来のライフプランを考えて、正しい知識を身につけ、日々の生活や健康と向き合うこと」で、次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。  
 さあ、今日から健康的な生活習慣を身につけましょう！

<プレコンポイント>

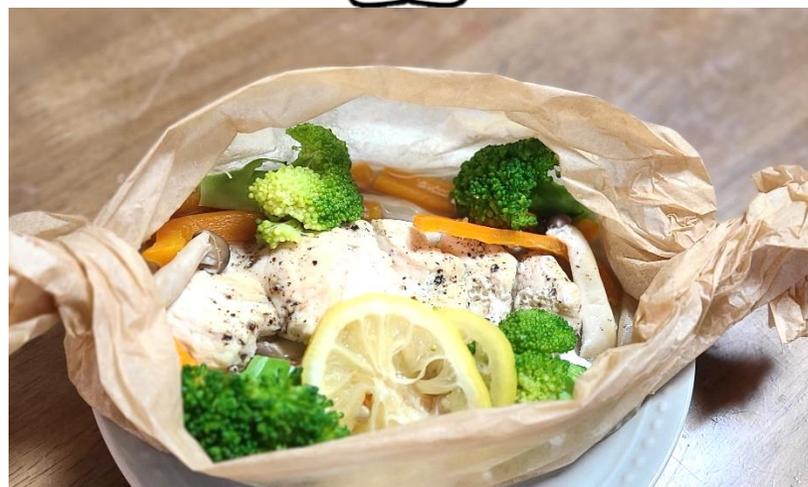
- ① 適正体重を知り、守る
- ② バランスのよい食事を心がける
- ③ 野菜をしっかり取る(特に緑黄色野菜や葉酸を多く含むもの)

プレコンセプションケアについて詳しくはこちらをご覧ください。→

【国立成育医療研究センター：プレコンノート】



鶏むね肉と彩り野菜のレモンバター蒸し



材料	分量(1人分)	作り方
鶏むね肉	80g	①パプリカは小さめの乱切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。 ②鶏肉は薄いそぎ切りにし、酒をふっておく。 ③クッキングシートを30cm角に切り、①を並べ入れる。その上に②を並べ、空いているところにブロッコリーを入れる。 ④バターとレモンをのせ、端をねじって包む。 ⑤耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。 ※鶏肉に火が通っているか確認しましょう。 ⑥包みを開き、粗びき黒こしょうをふる。
酒	小さじ1/2	
ブロッコリー	40g (小さめの小房4個)	
パプリカ(赤)	30g	
しめじ	30g	
バター	5g	
レモン(輪切り)	2枚	
粗びき黒こしょう	少々	

様々な食の情報やレシピは市ホームページをチェック！→



・市広報  
 ・市公式LINE  
 ・市公式Facebookで  
 レシピ発信中！

【1人分の栄養量】エネルギー:152kcal たんぱく質:17.4g 脂質:5.1g  
 葉酸:127.5μg 塩分:0.2g