

# NK-70 食べる元気カレンダー

- サイズ…… 46/4切・13枚 (535×380)mm
- 用紙…… マットコート70kg
- 梱包数(重量)…… 50冊(12kg)
- 名入スペース…… 75×380mm
- 名入印刷寸法…… 60×330mm以内
- 表紙名入印刷……有

## 食べて健康になる情報が満載！

### 食える元気

#### かせ予防 ビタミンA

ビタミンAは細胞のビタミンで、目や皮膚、髪、視力の健康を助けます。かぜの主な原因はウイルスですが、鼻やのどなどの粘膜がウイルスが入り込んで繁殖します。ビタミンには粘膜を強くする働きがあります。ビタミンには植物性食品にも含まれている栄養素があります。魚肝油にも含まれていますが、かぜが頻りに発生する場合は、魚肝油よりもビタミンAとビタミンEの含有率が高いサプリメントがおすすめです。ビタミンEは細胞の酸化を防ぎ、老化を遅くします。ビタミンEとビタミンAの含有率が高いサプリメントがおすすめです。

2024  
1  
JANUARY

#### 元気が出るっておきレシビ

##### みかんカード バイステック添え

1人分 573kcal

柑橘コッポの爽やかな風味をお菓子と一緒にどうぞ

**■材料(4人分)**  
 卵……………1個  
 みかん絞汁……………100ml  
 グラニュー糖……………100g  
 卵黄……………10個  
 卵白……………10個  
 レモン皮……………2枚  
 冷凍アイスシート……………2枚

●卵白に卵黄を混ぜよくグラニュー糖を加えて混ぜる。●①にみかんの絞り汁を加え、混ぜ終わってから卵黄(卵白)を入れる。●フライパンで蓋を溶かし、キッチンペーパーを入れ火気が弱くなるまで蒸らす。●冷凍で茹でぎれがならぬバターを溶かし、レモンの皮を加えて混ぜる。●半解凍したアイスシートを2cm幅に切った後、表面を手で軽く押さえる。●フライパンに2cm幅の深さの揚げ油を入れ、170℃に熱して⑤を揚げ焼きにする。●⑥と一緒に一緒に盛り付け、砂糖を振る。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	—12	2	

### 元気が出るっておきレシビ

#### みかんカード バイステック添え

1人分 573kcal

柑橘コッポの爽やかな風味をお菓子と一緒にどうぞ

**■材料(4人分)**  
 卵……………1個  
 みかん絞汁……………100ml  
 グラニュー糖……………100g  
 卵黄……………10個  
 卵白……………10個  
 レモン皮……………2枚  
 冷凍アイスシート……………2枚

●卵白に卵黄を混ぜよくグラニュー糖を加えて混ぜる。●①にみかんの絞り汁を加え、混ぜ終わってから卵黄(卵白)を入れる。●フライパンで蓋を溶かし、キッチンペーパーを入れ火気が弱くなるまで蒸らす。●冷凍で茹でぎれがならぬバターを溶かし、レモンの皮を加えて混ぜる。●半解凍したアイスシートを2cm幅に切った後、表面を手で軽く押さえる。●フライパンに2cm幅の深さの揚げ油を入れ、170℃に熱して⑤を揚げ焼きにする。●⑥と一緒に一緒に盛り付け、砂糖を振る。

---

### 食べ合わせで効果アップ!!

#### ほれんそうのクリームグラタン

1人分 301kcal

お肉やお魚の付け合わせにぴったりな高たんぱく素材のレシビ

**■材料(4人分)**  
 ほれんそう……………2袋  
 たまねぎ……………1/4個  
 生クリーム……………100ml  
 パイ……………20g  
 ロティオン232の小……………1袋  
 塩こしょう……………少々

●ほれんそうは、さっと洗ってラップをひき、電子レンジ(600W)で3分加熱したらラップのままさらにさらして水気をとり、細かく刻む。たまねぎはみじん切りにする。●ロティオンに油をひき、塩こしょうを加えて炒める。●ほれんそうを加えて炒め、生クリームを加えて沸騰させ、残りのパイを手で割ってオープンソースターで10〜15分焼く。

### 食える元気

#### 4 ストレス

ストレスは健康を害する原因の一つです。ストレスを軽減するために、食生活や生活習慣を改善することが大切です。ストレスを軽減するために、食生活や生活習慣を改善することが大切です。

1人分 301kcal

### 食える元気

#### 7

7月7日は七夕の日です。七夕は、織姫と彦星の伝説が由来です。七夕を祝うために、七夕飾りを作ったり、七夕の伝説を語ったりすることがあります。

1人分 301kcal

### 食える元気

#### 11

11月11日は Singles Day (光棍節)です。 Singles Dayは、独身の人が集まる日として知られています。 Singles Dayを祝うために、友人や家族と食事をする人がいます。

1人分 301kcal