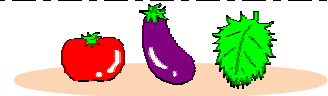


まめなかな つうしん

発行：H20. 7.1 郡上市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **なす・トマト・大葉** です！



食の知識ABC ~その4~

献立のたて方

健康な食生活を送るためには、バランスのとれた食事を1日3食、規則的にとることが大切です。では、バランスのとれた食事をつくる時に何をポイントにすればいいのでしょうか？ 今回の『献立のたて方』を参考にして、毎日の食事に生かしてみましよう。

基本は主食・主菜・副菜の3つの組み合わせ

副菜はビタミン・ミネラルの供給源。
毎食、たっぷり！
やさい類、いも類、大豆以外の豆類、
きのこ類、わかめなどの海藻類

主食はエネルギー源！
毎食ごとにとりましよう。
米類、パン(菓子パン除く)類
めん類、シリアル

主菜はタンパク質源。適量とりましよう。
肉類、魚介類、かまぼこなどの魚介加工品
卵、大豆・大豆加工品

献立をたてるポイント

- 主食を中心に、バランスよくおかずを組み合わせよう！
- ・ 主食を選び、主食に合わせた主菜を決める。
 - ・ 主菜の付け合せも含めて、副菜（野菜類など）を決める。副菜は主菜の倍、食べましよう。
 - ・ 和食・洋食・中華を、3食に取り入れよう。味付けはうす味がいいですね。

牛乳・乳製品や果物は、食事の中でとるか、おやつ代わりに食べてもいいですよ。



メタボ解消！クイズ

次の食品を、コップ1杯(200ml)当たりのエネルギー(カロリー)の高い順に並べましよう！

- A スポーツ飲料(カロリーオフ)
- B 野菜ジュース
- C カフェオレ
- D りんごジュース
- E ヨーグルト系飲料

(答えは、下にあります)



牛乳・乳製品
果物類

- * * * * *
- * 主菜はタンパク質源として大切 *
 - * ですが、食材や調理によって塩分 *
 - * や油のとりすぎにつながります。 *
 - * とりすぎないように注意ましよう。 *
 - * また、1つの食品にかたよらない *
 - * よう、色々な食材を使いましよう。 *
 - * * * * *

クイズの答え

E(134kcal) C(111kcal)
D(91kcal) B(68kcal)
A(34kcal)

飲み物のカロリーや糖分を意識していますか？カロリーが高いものや糖分が多いものがあります。また、「カロリーオフ」と表示されているものは"0カロリー"というわけではありません。水分補給には、お茶や水を飲むといいですね。

食生活改善推進員協議会は各地域で料理講習会を開催しています

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センター やまつつじ内 健康課

0575-88-4511 FAX0575-88-4742

郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます

(アドレス<http://www.city.gujo.gifu.jp/kenkou.php>)

青じそと豚肉の炒め物

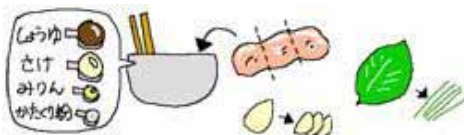
豚肉薄切り	250g
青じそ	10~15枚
にんにく	1かけ
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1程度
ごま油	小さじ1

(4人分)

エネルギー	168kcal
たんぱく質	13.4g
カリウム	262mg
カルシウム	13mg
塩分	0.7g

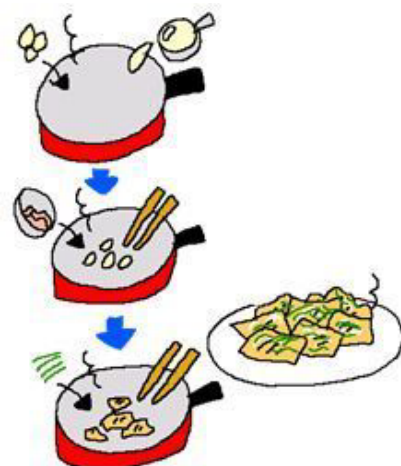
しその香りで夏の味!

Aの調味料を深めの皿に入れて混ぜ合わせる。そこへ、食べやすい大きさに切った豚肉を加え、混ぜ合わせて下味をつける。にんにくは、薄切り。青じそはせん切りにする。



豚肉に火が通ったら、青じそを加え、混ぜ合わせる。味をみて、塩、胡椒で調味し、ごま油を加え、軽く混ぜ合わせ、火を止める。

フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、熱する。にんにくの香りがしたら、豚肉を加え、炒める。



なすのしょうが風味ソース

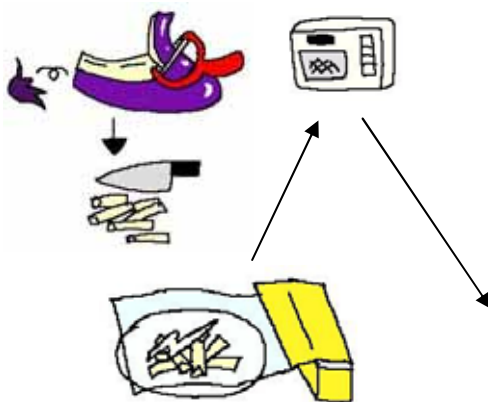
なす	4本
長ねぎのみじん切り	大さじ3
生姜のみじん切り	小さじ4
サラダ油	大さじ4
ごま油	大さじ2.5
醤油	大さじ1
めんつゆ	小さじ2
酢	小さじ4
みりん	少々
胡椒	"

(4人分)

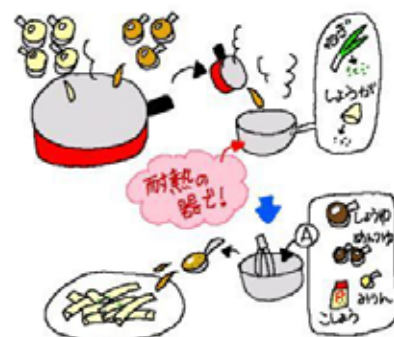
エネルギー	213kcal
たんぱく質	1.7g
カリウム	267mg
カルシウム	24mg
塩分	0.9g

食欲のない暑い日におすすめ!

なすはへたを落とし、皮をむき、割り箸ほどの大きさに切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジにかける。



フライパンにサラダ油とごま油を熱し、器に入れた長ねぎと生姜にかけ、Aを加えて混ぜる。器に盛ったなすに、適量をかける。



完熟トマトの酢の物

トマト	4個
青じそ	4枚
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1
塩	小さじ0.5

(4人分)

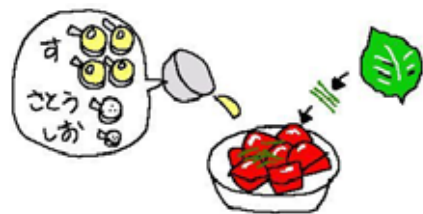
エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.1g
カリウム	321mg
カルシウム	13mg
塩分	0.6g

スッキリ味のうんと冷やしてみて

トマトの頭に十文字の切り目を浅く入れ、熱湯に10秒ほどつけてすぐ氷水にとり、皮をむく。冷たく冷やし、食べやすい大きさに切って器に盛る。



せん切りにした青じそをのせ、甘酢をかける。



市販の甘酢でもOK

野菜の色素には、人間の体に良い働きがあり、色によってその働きが少しずつ違うことがわかっています。食卓を色とりどりの野菜でカラフルに彩りましょう。