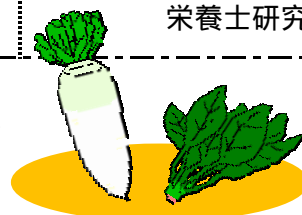


# まめなかな つうしん

H20. 12. 1  
発行：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 **大根ほろん草** です！



食の知識ABC ~その9~

## 夕食が夜遅い人のための食事学

夕食を毎日何時くらいに食べていますか？  
仕事や塾通いによって、夕食の時間が夜遅くになってしまう方もいらっしゃるかと思います。  
夜遅くにとる夕食が、私たちの体に与える影響について知り、夜遅い食事をどのようにとれば良いのかを学びましょう。

### 夕食が夜遅くなると…

#### 肥満になりやすい

空腹感からついつい早食いやどか食いになりがちで食べすぎてしまい、エネルギー(カロリー)の過剰摂取となります。そしてこの過剰に摂取したエネルギーは『脂肪』として蓄積され、肥満へとつながっていきます。  
また、夜は昼間に比べて心拍数や代謝が下がるため、体に脂肪がつきやすく、中性脂肪も増えてしまいます。

では、どのように夜食をとると良いのでしょうか？

- **エネルギー(カロリー)が低いものを選びましょう**  
メイン料理となる主菜には、白身魚や大豆・大豆製品を積極的に使い、野菜やきのこでポリュ・ムアップしましょう。
- **消化しやすいものにしましょう**  
野菜は火を通して、ご飯や主菜、汁物に混ぜて使いましょう。
- **油っこい料理は避けましょう**  
揚げ物ではなく、焼く・蒸す・煮るといった調理法にしましょう。

#### 残業や塾通いなどがある人は…

夜7時前後に果物やおにぎり、サンドイッチ、牛乳といった軽食をとり、帰宅してから上の3つのことをポイントにして食事をとると良いですね。

### メタボ解消！クイズ

次の食品を、1回量のエネルギー(カロリー)が高い順に並べましょう。  
A ビール … 350ml缶  
B 赤ワイン … 1杯(100ml)  
C 梅チューハイ … 350ml缶  
D 日本酒 純米吟醸 … 1合(180ml)  
E 焼酎25° … 1杯(50ml)



(答えは、下にあります)



### クイズの答え

C(224) D(185) A(140)  
B(73)、E(73)

(カッコ内の数字は、キロカロリー。メーカーにより差があります。)

お酒のエネルギーの差は、アルコールの量(1g当たり7kcal)に影響されます。

飲む量や割り方によってエネルギーも変わりますので注意してください。また、お酒を飲むときのおつまみも揚げ物や肉、魚ばかりにならないよう野菜や海藻の料理も選びましょう。

郡上市食生活改善推進協議会では

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

<http://www.city.gujo.gifu.jp/division/kenkou/kenkou.php>

## 大根のみぞれすいとん

大根	1/2本
なめこ	1/2袋
鶏もも肉	80g
生しいたけ	4枚
かぼちゃ	80g
出し汁	3C
酒	小さじ2
みりん	小さじ4
薄口醤油	小さじ4
小麦粉	80g
塩	少々

(4人分)

エネルギー	163kcal
たんぱく質	7.8g
カリウム	717mg
カルシウム	51mg
塩分	1.2g

大根の葉を刻んで散らせば、さらにヘルシー

## 大根丸ごと使ったヘルシーすいとん

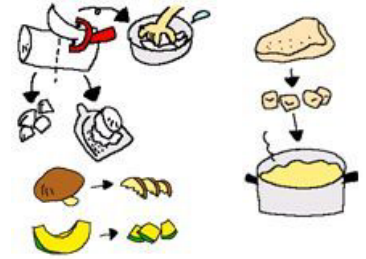
大根はきれいに洗って皮をむき、半分は半月切り、残りはおろす。  
大根の皮は塩もみにしておく。  
鶏肉は一口大に切る。  
椎茸は薄切りにする。  
かぼちゃは8mmぐらいのいちょう切りにする。

半月切りの大根と、椎茸、かぼちゃ、Aの調味料を入れて煮込む。  
アクがでたらていねいに取り除く。



の鍋にすいとんを落とし、大根の皮のせん切り、なめこ、残りの大根おろしを入れて火を止める。

鍋に出し汁と鶏肉を入れ、煮立ったらアクを除く。



ボールに大根おろし1/2Cと小麦粉、塩を入れ、木べらで混ぜ合わせ、大根すいとんを作る。



## 法れん草とツナのソテー

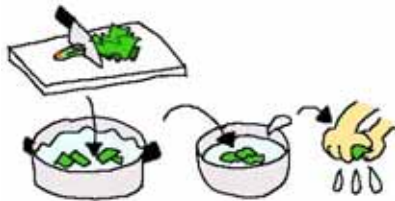
法れん草	1束
ツナ缶	小1缶
薄口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1

(4人分)

エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.8g
カリウム	371mg
カルシウム	24mg
塩分	1.3g

## めざせ! 青菜大好きっ子

法れん草は5cm長さに切り、さっとゆでて水にとり、水けを絞る。



フライパンにツナの缶汁を入れて熱し、を軽く炒め、ツナも加えて炒め合わせ、Aで調味する。



## 大根のホットサラダ

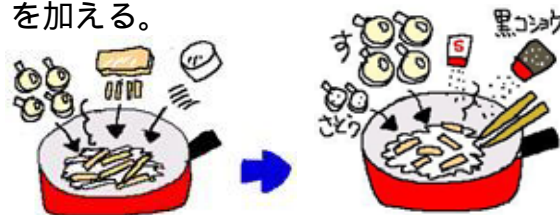
大根	200g
ショルダーベーコン	60g
サラダ油	小さじ4
酢	大さじ4
砂糖	小さじ2
塩(顆粒ブイヨン)	少々
黒こしょう	少々
水菜	120g

(4人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.5g
カリウム	296g
カルシウム	77mg
塩分	0.7g

## 温かい野菜をたっぷりとり

フライパンにサラダ油を熱し、せん切りのベーコン、大根を強火で1分炒めて、Aを回しかけ、黒こしょうを加える。



水菜と を軽く合わせて器に入れる。



普通のベーコンで作ると、エネルギーが123kcalになります

脂肪量が違うんだぼう



酢のかわりにゆず果汁でも

