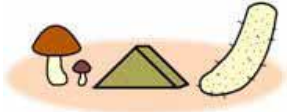


まめなかな つうしん

H21.10.1
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 **きのこ・こんにやく・長いも** です！



今日から実践！わたしの食育 ~その7~

肥満予防はいつもの生活から

秋は美味しいものもあり、食欲が増す季節ですね。ついつい食べ過ぎてエネルギー(カロリー)オーバーになっていませんか？自分の体型をチェックし、普段の生活習慣を見直してみましょう。

BMIとは？

BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、現在の自分の体格(体型)を体重と身長によって知ることができるものです。

~ BMI(体格指数)の計算方法 ~

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

判定	
BMI	体格
18.4 以下	やせ
18.5 ~ 24.9	標準
25.0 以上	肥満

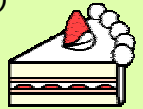
標準体重が知りたい方は・・・
身長(m) × 身長(m) × 22 で求めることができます。

メタボクイズ

次の食品を1個当たりのエネルギー(カロリー)が高い順に並べましょう

- A ショートケーキ 110g
- B チーズケーキ 140g
- C シュークリーム 70g
- D ドーナツ 60g
- E マドレーヌ 66g
- F プリン 100g

(答えは下にあります)



肥満の原因には、

食べすぎ、運動不足の生活習慣がある。
消費エネルギーよりも摂取エネルギーが多過ぎる。
摂取する(食べる)量、消費する(運動する)量が釣り合っていない。



普段の生活習慣が太りやすいか、
やせやすいか、チェックしてみよう！



チェックが多い人は太りにくい生活が送れている

- 食事はいつも腹八分目している
 - 外食などではカロリーに気をつけて
 - 朝、昼、晩と毎日3食規則正しく食べている
 - 毎日、意識して体を動かしている
 - 夜遅い時間に食べない
 - 定期的に体重測定する
- チェックできなかった項目に気をつけながら、生活を送られると良いですね。

クイズの答え

B(435) A(378) E(316)
D(235) C(172) F(126)

(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。)
洋菓子にはバターや生クリームといった脂肪が多く含まれ、エネルギーが高くなります。食べすぎないように注意して、肥満を防ぎましょう。

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>

長芋の八杯汁

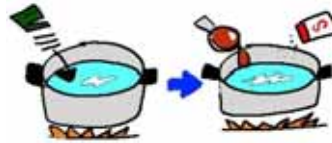
長芋	200g
水	3C
昆布(細切り)	適宜
醤油	大さじ1
塩	少々
豆腐	1/2丁
しめじ	1パック
かつお節	1パック
みつ葉	少々

(4人分)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	6.0g
カリウム	410mg
カルシウム	71mg
塩分	1.1g

おいしくておかわり!でも塩分に注意。

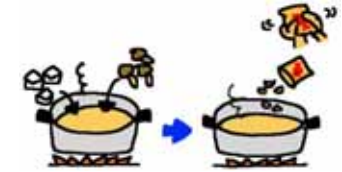
鍋に水と昆布を入れて火にかける。
沸騰したら、醤油と塩で少し濃い目に味を調える。



器に盛って、すりおろした長芋を入れる。
最後にみつ葉を散らす。



さいの目に切った豆腐としめじを加え、最後に手でもんで細かくしたかつお節を入れる。



八杯汁とは...

諸説はいろいろあるようですが

- ・豆腐1丁で8杯作れる
- ・おいしいので、8杯ぐらい食べられるという説が一般的です。

こんにゃくの黄金焼き

こんにゃく	1枚
醤油	大さじ3
酒	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
ねぎのみじん切り	大さじ1
赤唐辛子	1本
いりごま	大さじ1
卵	1個
小麦粉	適宜
油	

(4人分)

エネルギー	81kcal
たんぱく質	3.2g
カリウム	102mg
カルシウム	57mg
塩分	2.0g

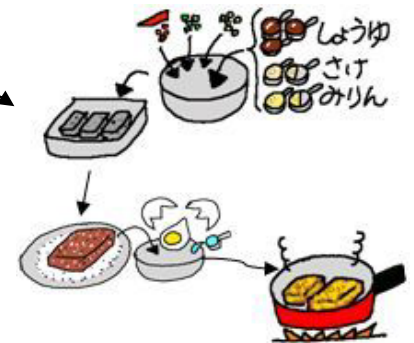
こんにゃくにやさしく味がしみてる

こんにゃくは3~6つに切り下ゆでする。
表面に斜めの切り込みを入れる。



卵を割りほぐし、水(小さじ0.5)でのばす。
こんにゃくの汁けを取り、小麦粉を薄くつけ、卵をくぐらせ、フライパンでこんがり焼きつける。

赤唐辛子は種を除いてみじん切り。
ごまは粗ずりにして、Aと混ぜる。
こんにゃくを半日くらいつけておく。



きのこのマヨ焼き

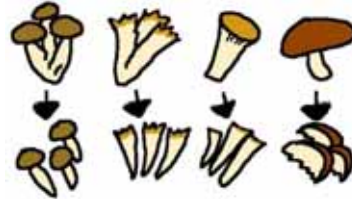
しめじ	1パック
まいたけ	"
椎茸	6枚
エリンギ	1パック
マヨネーズ	大さじ3
おろしにんにく(あれば)	小さじ0.5
牛乳	大さじ1

(4人分)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	3.3g
カリウム	342mg
カルシウム	7mg
塩分	0.2g

子どもの好む味で、朝食に副菜を

しめじは小房に分ける。
まいたけは石づきをとって小房に分ける。
エリンギは手で細かく裂く。
椎茸は軸をとって半分に切る。



耐熱性食器にきのこを入れ、混ぜ合わせたAをまんべんなくかけ、トースターで10分焼く。
(焦げそうなら、アルミホイルをかぶせる)



手作りなめたけ

えのき茸	1袋
めんつゆ	大さじ3

いろいろな料理に使える常備菜

えのき茸は石づきを切り落とし、ほぐす。



鍋にめんつゆと、えのき茸水少々を足して火にかけ、しんなりするまで弱火で煮る。