

まめなかな つうしん

H22. 2.1
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 **春菊・京菜(水菜)** です！



今日から実践！わたしの食育 ~その11~

食品表示をみてみよう☆

食品を選ぶとき、食品表示を見て買われますか？食品表示は私たち消費者とその食品をつなぐ重要な情報源です。今回は、食品表示の見方について知り、毎日の食生活に役立ててみませんか。

加工食品の表示6点セット



名称	一般的な名称を表示(商品名ではない)
原材料名	原材料と食品添加物をそれぞれ重量の多い順に表示。アレルギーの原因となる原材料については、少量であっても表示されます。 <small>表示義務があるのは、乳・卵・小麦・そば・落花生・かに・えび</small>
内容量	重量(g・kg)、体積(ml・L)などを表示。
賞味期限	記載された方法で保存した場合の期限を表示。傷みが早い食品は消費期限、傷みが遅い食品は賞味期限と表示。
保存方法	
製造者	製造場所の住所と製造者の氏名を表示。(法人の場合は法人名を表示)

メタボクイズ ひとやすみ

次の食品をカルシウム量が多い順に並べてみましょう。

- A ヨーグルト(無糖) 100g
- B 牛乳 200ml
- C 低脂肪乳 200ml
- D カフェオレ 200ml
- E スライスチーズ 1枚(16g)
- F 乳酸菌飲料 65ml

(答えは下にあります)



健康食品や話題の食品成分等の安全性・有効性についての科学情報は
こちらのホームページを参照下さい。

独立行政法人
国立健康・栄養研究所
<http://www.nih.go.jp/eiken>

栄養成分表示をみるときは...

栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.5g
炭水化物	6.5g
ナトリウム	30mg

栄養成分表示の

重量を確認しよう！

- ・100g当たり？
- ・100ml当たり？
- ・1食分？1包装？



例えば上の栄養成分表示で、内容量500mlのペットボトルの場合、エネルギー量が、52kcal×5=260kcalとなります。

クイズの答え

C(269) B(227) A(120)
E(101) D(78) F(30)
(カッコ内の数字は、ミリグラム。メーカーにより差があります。)
牛乳・乳製品は1日200ml(g)を目安にとれるといいですね。
ちなみにエネルギー(カロリー)は
B(138) D(100) C(95) A(62)
E(55) F(50) の順になります。

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/>

春菊と豚肉のおかずナムル

春菊	100g
豚ロース薄切り肉	150g
もやし	100g
にんにくみじん切り	小1かけ分
すりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/3
醤油	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

(2人分)

エネルギー	321kcal
たんぱく質	17.4g
カリウム	530mg
カルシウム	105mg
塩分	1.2g

水菜たっぷりの治部煮

水菜	200g
しめじ	100g
鶏もも肉	200g
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	適宜
だし汁	2カップ
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
生姜すりおろし	適宜

(3人分)

エネルギー	159kcal
たんぱく質	16.6g
カリウム	762mg
カルシウム	151mg
塩分	2.1g

水菜と油揚げの生姜風味サラダ

水菜	1わ
油揚げ	1枚
ちりめんじゃこ	大さじ4
生姜汁	適宜
ポン酢しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1

(4人分)

エネルギー	60kcal
たんぱく質	4.2g
カリウム	280mg
カルシウム	143mg
塩分	1.1g

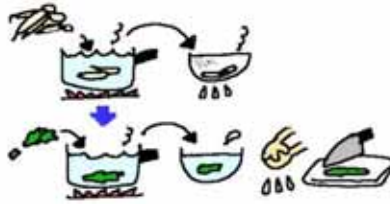
100gあたりのカルシウム量比べ

牛乳・・・110mg
春菊・・・120mg
水菜・・・210mg

牛乳+青菜
で、もっと
骨太に!

しっかり野菜がとれる主菜メニュー

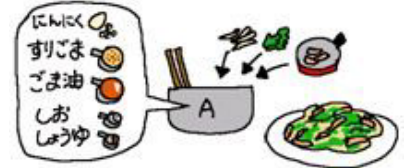
春菊は茎の固い部分を切り落とす。もやしは好みでひげ根を取り、熱湯で固めにゆで水けをきって冷ます。続けて、熱湯で春菊を1～2分ゆでて冷水にとって冷まし、水けをぎゅっと絞って長さ2cmに切る。



豚肉は幅4～5mmに切る。フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。



ボールにAを混ぜ合わせ、をを加えてよく混ぜ合わせる。



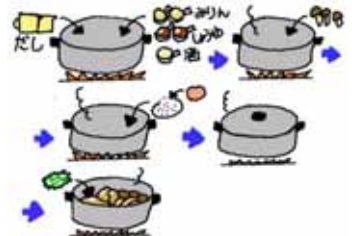
金沢の郷土料理をアレンジ。じぶじぶと煮て野菜たっぷりに!

水菜は長さ6～7cmに切る。しめじは石づきを切り、1本ずつほぐす。鶏肉は余分な皮と脂肪を取り除き、3cm角に切って酒、塩少々をふり、軽くもみ込む。



しめじと鶏肉を鍋に寄せ、あいたところに水菜を入れてひと煮して火を止める。器に盛り、生姜のすりおろしをのせる。

鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったらAを加える。再び煮立ったらしめじを入れ、しんなりとするまで火を通す。鶏肉の汁けをふき、片栗粉を薄くまぶしながら1切れずつ鍋に入れる。煮立ったら弱火にし、ふたをして5分ほど煮る。



好相性の油揚げと水菜をサラダでいただきます

水菜は根元を切ってから3cm長さに切り、冷水にとってパリッとさせて水けをきる。



ちりめんじゃこは、油をひかないフライパンでから炒りする。



油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、油をひかないフライパンでこんがり焼き、3cm幅に切ってから細切りにする。



Aを合わせてドレッシングを作る。を盛り合わせて、ドレッシングをかける。

