

まめなかな つうしん

H22. 6.1
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 **じゃが芋・さやいんげん** です！



減塩作戦を始めてみよう

1日の食塩摂取の目標量は...

成人男性 9g未満

成人女性 7.5g未満

『2010年版 日本人の食事摂取基準』より



1日10gの時代は終わった...

今年から
変わりました！



平成20年の食塩の平均摂取量は、成人男性
では1日に11.9g、成人女性は10.1gでした。

減塩への意識は高まってきましたが、目標に到達するためには
さらに日々の食事の中で工夫が必要です。

減塩のポイント

汁物のスープは残す。

また具だくさんにし、おかわりはなし。

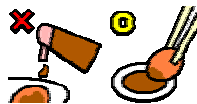
調味料はかけるより、つける。

漬け物は、回数や量を減らす。

加工食品（ベーコン、ハム、ウインナー、干物、練り物
など）、塩蔵品のとり過ぎに注意！

ラーメンの汁まで
全部飲むと、**6.4gの
塩分をとることに！！**

具とめん
だけなら、
塩分1.4g



パンと組み合わせてもいいね

“具だくさんスープ”のレシピ

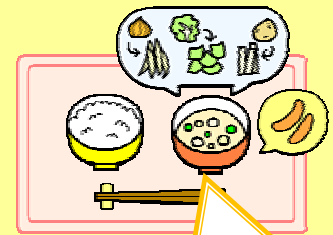
・具

じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、
ウインナー、A(水、固形コンソメ)
塩、こしょう

・作り方

野菜やウインナーは好みの
形や大きさに切る。鍋に野菜、
ウインナー、Aを入れて10分ほど
煮て、塩、こしょうする。

簡単！バランス朝ごはん
主菜・副菜が
一度にとれるメニュー



ピザは1枚で
6.0gの塩分が！



6月19日は
家族で食事を

6月は“食育月間”

～ 毎月19日は食育の日 ～



食生活改善推進員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/>

鶏じゃがカレー風味

いつもの肉じゃがも、カレー粉でスパイシーに！

じゃがいも	300g
鶏もも肉	小1枚
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	小さじ1
カレー粉	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1.5
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
出し汁	1カップ

(3人分)

エネルギー	282kcal
たんぱく質	14.0g
カリウム	710mg
カルシウム	23mg
塩分	1.4g

じゃが芋は皮をむいて4～6等分に切る。鶏肉は大きめの一口大に切る。玉ねぎは縦半分に切って6～8等分のくし形に切る。

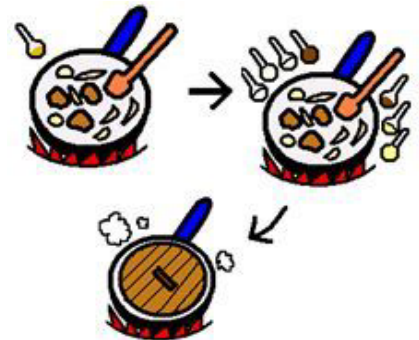


じゃがいもと玉ねぎを加えて炒め合わせ、全体に油が回ったらカレー粉をふり、香りが立つまでよく炒める。

フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から入れて中火で両面焼きつける。



残りの調味料を順に加えて混ぜ、出し汁を加えて強火で煮立てる。



アクを取って中火にし、落としぶたをして20～30分煮る。落としぶたを取り、強火で煮汁をとばすようにして煮上げる。

さやいんげんとエリンギのマヨネーズ炒め

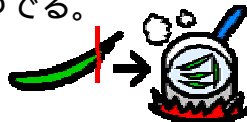
味だけでなく、歯ごたえも楽しめる副菜

さやいんげん	200g
エリンギ	100g
白ごま	適宜
マヨネーズ	大さじ2
醤油	少々
塩	"
胡椒	"

(4人分)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.3g
カリウム	255mg
カルシウム	41mg
塩分	0.4g

さやいんげんはヘタを落とし、塩少々を加えた熱湯で歯ごたえが残る程度にゆでる。



フライパンを弱火にかけ、マヨネーズを入れ、エリンギ、さやいんげんを加え、塩、胡椒をして炒める。全体に火が通れば、香りづけに鍋はだから醤油を加える。器にエリンギ、さやいんげんを盛り付け、白ごまをふる。

エリンギは石づきを落とし、縦半分に切り、薄切りにする。



クリームチーズ入りいももち

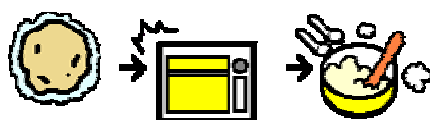
お子さんのおやつにもいいね 一緒に作ってみては？

じゃがいも	大1個
片栗粉	大さじ2
クリームチーズ	適宜
醤油	大さじ1
はちみつ	大さじ1

(4人分)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.6g
カリウム	179mg
カルシウム	8mg
塩分	0.7g

じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切る。耐熱皿に入れ、ラップをかけて加熱。柔らかくなったらか熱いうちにつぶす。片栗粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで練る。



4等分し、サイコロ状に切ったクリームチーズを包みこんで平たく成形する。フライパンに多めの油を熱し、両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。余分の油をふき取り、混ぜ合わせたAのタレを入れてからめる。

