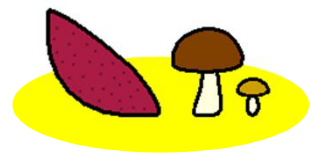


まめなかかな つうしん

H22.10.1
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 **さつまいも・きのこ** です！



生活習慣病と医療費



▼ 10月は生活習慣病予防月間です！

☆☆☆ 医療費の現状 ☆☆☆

中濃圏域（関市・美濃市・郡上市）における、国民健康保険加入者・後期高齢者医療保険加入者の **1カ月分の医療費は約19億円、1人あたりでは、約2万7千円**でした。

また、生活習慣病と呼ばれる **高血圧や糖尿病には、約1億6千万円ずつ** 医療費がかかっています。

（岐阜県国民健康保険団体連合会「岐阜県疾病分類別統計表 平成21年5月診療分」より）

生活習慣病を予防し、医療費を下げるためには…

- 軽い運動や歩くことが大切。今より1,000歩多く歩こう！
- 毎日朝・昼・晩と3食、バランスの良い食事に。

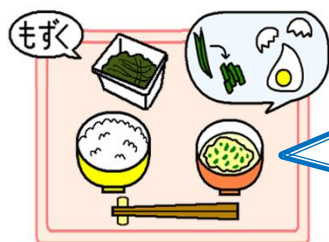
特に、野菜やきのこ、海藻を使った副菜をもう1品増やそう♪



簡単！バランス朝ごはん④

主菜・副菜が

☆ 一度にとれるメニュー ☆



“にらたまスープ”のレシピ

- ・具
にら(たっぷりと)、卵、だし汁(鶏がらやかつおだしなど)しょうゆ、こしょう
- ・作り方
にらは3cmに切り、卵は溶いておく。
鍋にだし汁、にらを入れて、ふつふつしてきたら溶き卵、しょうゆ、こしょうを加えて、火を止める。
卵の固さはお好みで。

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！

★基本理念★

みんなで作る郡上の食育

★基本目標★

- ◇食事を楽しくとり、心と体を健康にしましょう
- ◇食文化を次世代に伝えましょう
- ◇郡上の食べ物を知り、地域循環型の食環境づくりをしましょう
(郡上市食育推進基本計画より)

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
TEL0575-88-4511 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/>)

えのき茸と厚揚げの炒め煮

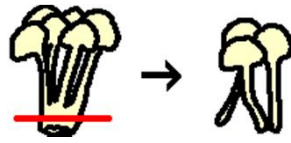
甘辛味だけど、えのきだけと厚揚げでさっぱりと食べられちゃう♪

えのき茸	4袋
厚揚げ	2枚
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ2
だし汁	2/3カップ
みりん	大さじ2
薄口醤油	大さじ3
七味唐辛子	少々

(4人分)

エネルギー	238kcal
たんぱく質	14.4g
カリウム	513mg
カルシウム	246mg
塩分	2.2g

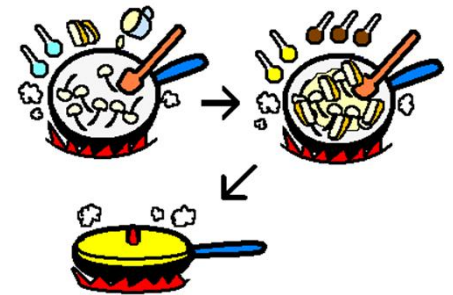
① えのき茸は根元を切り落とし、粗くほぐす。



② 厚揚げは熱湯でひとゆでして油抜きし、ザルに上げる。縦2つに切ってから、横に幅6mmに切る。



③ 鍋にサラダ油を熱し、えのき茸を中火でしんなりするまで炒める。厚揚げを加えて酒をふり、だし汁を加えて煮る。煮立ったら、みりと薄口醤油を加えてふたをし、弱めの中火で6~7分煮る。器に盛り、七味唐辛子をふる。



さつまいもの白ごまサラダ

火を使わず、電子レンジでチンして混ぜてできあがり!

さつまいも	200g
白すりごま	小さじ2
酢	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
醤油	小さじ1
塩	少々
胡椒	//

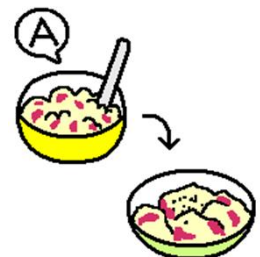
(2人分)

エネルギー	193kcal
たんぱく質	2.5g
カリウム	502mg
カルシウム	101mg
塩分	0.5g

① さつまいもは皮つきのままよく洗う。耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分ほど加熱する。上下を返し、さらに1分ほど加熱する。Aを順に混ぜ合わせる。



② さつまいもが熱いうちにボールに移し、フォークで粗くほぐして器に盛る。Aをかけ、白すりごまをふる。



椎茸のミルクスープ

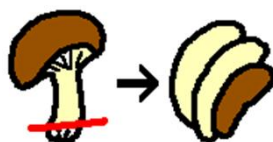
しいたけの旨みと牛乳のまろやかさがベストマッチなスープ☆☆

生椎茸	150g
サラダ油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
湯	1C
コンソメ	1/2個
ロリエ	1枚
牛乳	100cc
塩	少々
胡椒	//
ナツメグ	//
レモン汁	好みで

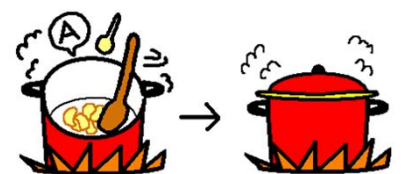
(2人分)

エネルギー	95kcal
たんぱく質	4.4g
カリウム	293mg
カルシウム	60mg
塩分	0.9g

① 椎茸は石づきを除いて薄く切る。



② なべに油を熱し、中火で①の椎茸をしんなりとなるまで炒める。小麦粉をふり入れて炒め、Aを加えて煮立てる。



③ とろりになったら、牛乳を加えて混ぜ、塩、胡椒、ナツメグ(あれば)で味をととのえてひと煮し、火を消す。好みで、レモン汁を加える。器に盛り、あればパセリを散らす。

