

# まめなかな つうしん

平成23年1月1日  
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 **小松菜・ねぎ・ごぼう** です！



## 加工食品の見えない「塩」

塩分を使って加工するのは保存のためと、塩蔵することで生まれるおいしさをいただくことにありますが、このおいしさや簡便さにたよって食べすぎると塩分のとりすぎにつながります。加工食品に含まれる食塩相当量について知り、これからの食生活に生かしていけるといいですね。

- ・食塩摂取の目標量は… **成人男性 1日 9g未満**  
**成人女性 1日 7.5g未満**

『2010年版 日本人の食事摂取基準』より

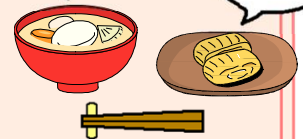
### 簡単！バランス朝ごはん① フラス1品で

☆ ヘルシーメニュー ☆

おもちは1個！

いつものお雑煮

卵焼き  
2切れ

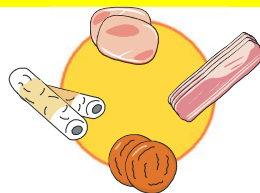


いつものお雑煮に、主菜（肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品を使った料理）を足すとバランスが良くなります。また、野菜をたっぷり入れることでヘルシーに♪

### ～ 主な加工食品の食塩相当量 ～

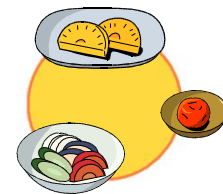
○ 加工食品 材料の約2%の塩分が含まれています

- ・ロースハム (1枚) 0.4g
- ・ベーコン (1枚) 0.4g
- ・ちくわ (1本) 0.7g
- ・さつまあげ (1枚) 1.0g



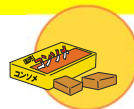
○ 漬物 少量ずつでも毎食とると…?! (おおよその1食分量)

- |                    |                    |                   |
|--------------------|--------------------|-------------------|
| ・白菜漬け (30g) 0.7g   | ・きゅうり漬け (30g) 1.2g | ・きゃらぶき (10g) 1.3g |
| ・野沢菜漬 (40g) 0.9g   | ・べったら漬け (30g) 0.8g | ・梅干し (大1個) 4.4g   |
| ・たくあん漬け (30g) 0.8g | ・たくあん漬け (30g) 0.8g | ・キムチ (40g) 1.4g   |



○ 調味料 うま味とともに塩分アップ

- ・和風だしのもと (小さじ1杯) 1.6g
- ・固形コンソメ (1個) 2.4g



食塩相当量(g)は、  
 $\frac{\text{ナトリウム(g)} \times 2.54}{100}$   
加工食品の栄養成分表示を



### ★基本理念★ (郡上市食育推進基本計画より)

**みんなで作る郡上の食育**

### ★基本目標3★

◇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！

### ★基本施策★

- ◇食の安全・安心を確保 ◇地産地消の推進・特産物の振興
- ◇食に対する感謝の気持ちを育てよう

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

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/>)

## 鶏肉のピリ辛マヨねぎのせ

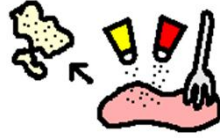
## 主菜と一緒に、ねぎもたっぷりとれちゃうメニュー☆

鶏もも肉	400g
塩	少々
黒胡椒	//
ねぎ	1.5本
マヨネーズ	大さじ3
豆板醤	小さじ1/2
醤油	少々
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1

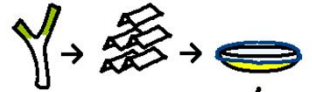
(4人分)

エネルギー	216kcal
たんぱく質	19.3g
カリウム	392mg
カルシウム	15mg
塩分	0.8g

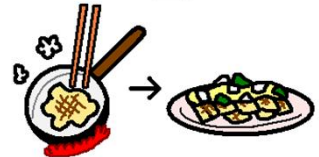
- ① 鶏肉は余分な皮と脂肪を取り除き、フォークで両面に数カ所穴をあけ、塩、黒胡椒を適宜ふる。



- ② ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにし、耐熱性ののせラップをふんわりかけ、電子レンジで2分加熱する。Aを混ぜ合わせ、ねぎの粗熱が取れたら、混ぜる。



- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、火を弱めて鶏肉の両面に焼き色をつける。酒をまわし入れ、ふたをして弱火にし、5～6分蒸し焼きにして中まで火を通す。食べやすく切って、②をかける。



## ごぼうコーンスープ

## 意外と合う！ごぼうと牛乳が出会った洋風スープ

ごぼう	100g
玉ねぎ	100g
クリームコーン缶	200g
バター	30g
コンソメ	1個
水	200cc
牛乳	300cc
塩	少々
胡椒	//

(4人分)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	3.4g
カリウム	272mg
カルシウム	74mg
塩分	1.1g

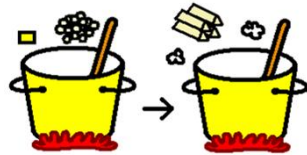
- ① ごぼうは6～8つ割りにし、5mm長さに切り、酢水に漬けてアクを抜く。



- ② 玉ねぎを粗いみじん切りにする。



- ③ 鍋にバターを熱し、②をしんなりするまで炒め、水けを切った①も加えて炒める。



- ③ 水、コンソメを加えてごぼうが柔らかくなるまで煮、コーン缶、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩、胡椒で調味する。



## 小松菜と桜えびの蒸し炒め

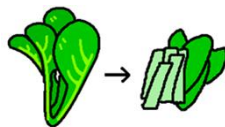
## 油を使わず、簡単にできる♪ヘルシーな炒め物

小松菜	400g
桜えび	10g
塩	小さじ1/3
胡椒	少々

(4人分)

エネルギー	22kcal
たんぱく質	3.1g
カリウム	531mg
カルシウム	220mg
塩分	0.5g

- ① 小松菜は3～4cm長さのざく切りにする。



- ② 鍋に桜えびを入れて香りが出るまで炒め、小松菜を加えてサッと蒸し焼きにし、塩、胡椒で味を調える。



## 簡単ねぎ味噌

## 梅干しの酸味がほどよいアクセントな、ねぎ焼き。

長ねぎ	2本
梅干し	1個
味噌	大さじ1

- ① 長ねぎは4～5cm長さに切り、串に刺す。梅干しは種を取り除き、包丁で細かく叩き、ボールに入れ、味噌とみじん切りにしたねぎを加える。

- ② 長ねぎは天板に並べ、オーブントースターで5分焼く。①のたれを塗り、たれが乾くまで、再度焼く。

