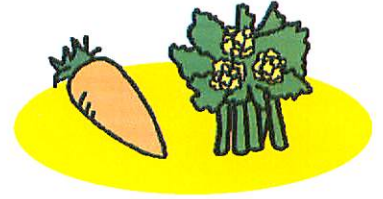


# まめなかな つうしん

H23. 3.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行政  
栄養士研究会

春からひとり暮らしする人向け☆簡単レシピ

今月のテーマは **にんじん・菜花** です！



## 自分の骨、大切に。

### ▼ 健康な骨を保つための、年代別ポイント



乳幼児期  
～学童期

- ・朝、昼、夕と3食きちんと食べる。
- ・牛乳・乳製品は毎日とる。
- ・体を動かす運動や遊びをする。



思春期  
～20代頃

- ・無理なダイエットはしない。適正体重を保つ。  
(※ 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22)
- ・給食が終わっても、牛乳・乳製品をとる習慣を。
- ・積極的に運動する。

妊娠期  
・授乳期

- ・カルシウムの吸収率が上がる時期！！  
牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜をしっかりとる。

30～40代

- ・無理なダイエットはしない。
- ・牛乳・乳製品を毎日とる。
- ・体を動かす習慣をつける。

3月1日～8日は  
“女性の健康週間”

50代以降

- ・牛乳・乳製品を毎日とり、栄養バランスのよい食事を心がける。
- ・積極的に体を動かし、適度な運動を。
- ・定期的に骨量の検診を受ける。



### 簡単！バランス朝ごはん⑨ 朝からバッチリ♪♪ カルシウムアップ☆レシピ



#### “混ぜおにぎり”のレシピ

・ゆかりチーズおにぎり  
ごはん、ゆかり、プロセスチーズをごはんがあたたかいうちに混ぜて、おにぎりにする。

・じゃこの甘辛おにぎり  
じゃこはフライパンで炒め、しょうゆとみりんで味付けし、ごはんと混ぜておにぎりに。

毎日、牛乳・乳製品を1品とることから始めてみよう☆☆



#### ★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

#### ◆ライフステージごとの食育の取り組み◆

#### 乳幼児期(0～6歳) 「食習慣の基礎づくり」

- ・母乳育児を推進し親子の絆を深めましょう
- ・家族や友達と一緒に楽しく食べましょう
- ・規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ・よい食習慣を身につけましょう
- ・丈夫な体づくりについて学びましょう
- ・様々な食べ物を味わうことにより味覚の基礎をつくきましょう

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  
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/>)

## 菜の花と卵のサンドイッチ

夜に下ごしらえすれば、朝から簡単に野菜がとれる！

菜の花	1/2束
塩	小さじ1/2
食パン	4枚
バター	適量
マヨネーズ	//
マスタード	//
卵	2個
胡椒	少々

(2人分)

エネルギー	209kcal
たんぱく質	7.9g
カリウム	176mg
カルシウム	50mg
塩分	1.0g

- ① 菜の花は2cm長さに切り、ボールに入れ、塩を混ぜ、冷蔵庫にひと晩おく。  
(辛い場合は、水で洗って、水けを絞る。)

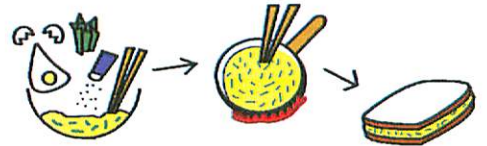


- ② 食パン2枚を1セットにし、それぞれの内側の面にバター、マヨネーズを塗り、そのうち1枚にマスタードを塗る。



- ③ 卵を溶き、水けを絞った菜の花、胡椒を混ぜる。フライパンにバター大さじ1を入れ、卵を流し入れ、すぐに菜箸やヘラで混ぜて空気を入れ、焼けたら皿に取り出す。

- ④ 卵の粗熱が取れたら、パンにはさみ、食べやすい大きさに切る。



## 人参と玉ねぎのポン酢サラダ

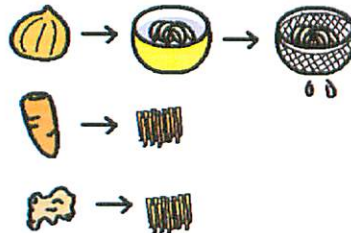
さっぱり味なサラダ。お弁当のおかずにも良いですね。

人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
生姜	1/2かけ
ポン酢醤油	大さじ2

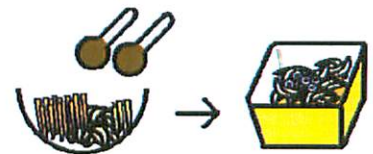
(4人分)

エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.8g
カリウム	114mg
カルシウム	12mg
塩分	0.7g

- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさらして水けをきる。人参、生姜はせん切りにする。



- ② 玉ねぎ、人参、生姜を合わせポン酢醤油で和え、器に盛る。あれば、万能ねぎを小口切りにして散らす。



## 簡単人参スープ

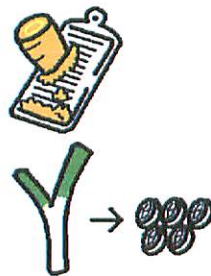
離乳食や高齢者の食事にもうってつけ♪なレシピ

人参	50g
チキンスープ	300cc
青ねぎ	1本
酒	大さじ1
塩	少々
黒胡椒	//

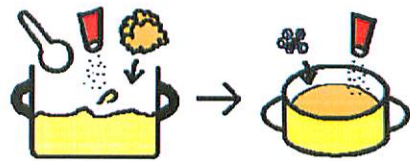
(2人分)

エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.5g
カリウム	85mg
カルシウム	10mg
塩分	1.2g

- ① 人参は、皮つきのまますりおろす。青ねぎは小口切りにする。



- ② 鍋にチキンスープを沸かし、人参を加える。酒、塩を加え、ひと煮たちさせる。器によそい、青ねぎと黒胡椒少々をふる。



## 菜の花の納豆和え

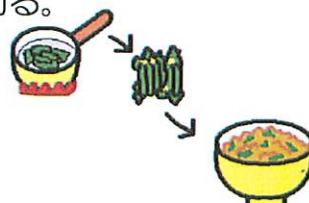
お好みで、のりやからしを入れると更においしく☆

菜の花	140g
ひき割り納豆	40g
醤油	小さじ2

(2人分)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	6.6g
カリウム	451mg
カルシウム	82mg
塩分	0.9g

- ① 菜の花は塩少々を加えた沸騰湯でゆで、冷水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。



- ② 納豆は半量の醤油を加えて混ぜる。菜の花と合わせ、残りの醤油を加える。

