

まめながなつえん

R6. 9. 1

発行:郡上市

編集:関保健所管内

行政栄養士研究会

冬瓜・チングン菜

今月のレシピテーマは

です！

あぶらの取り方に注意しましょう！

生活習慣病の予防には、あぶらが多い食事に気を付ける必要があります。しかし、脂質は必要な栄養で、健康によい働きがある種類のあぶらもあります。

毎日の食事内容を見直して、あぶらの取り過ぎに気を付けましょう。

あぶら選び方・調理のポイント

ポイント1 肉の脂身や鶏肉の皮を取り除く

※100gあたり

豚ロース肉	脂身つき	脂身なし
脂質量	19.2g	11.9g
鶏むね肉	皮つき	皮なし
脂質量	17.2g	1.9g

ポイント2 肉類は脂肪の少ない部位を選ぶ

※100gあたり

ヒレ	口ロース	バラ
脂質量	3.7g	19.2g

ポイント3 栄養成分表示を確認する

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	4.7g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.46g

栄養成分表示の
脂質をチェック！



ポイント4 ドレッシングはノンオイルを選ぶ

※大さじ1杯あたり

ノンオイル	和風	ごま	マヨネーズ
脂質量	0g	2.2g	3.9g

あぶらの種類にも注意が必要です

控えたい脂肪

飽和脂肪酸を多く含む食品

(主に肉や乳製品由来の脂肪)

体内のコレステロールの合成を促します。

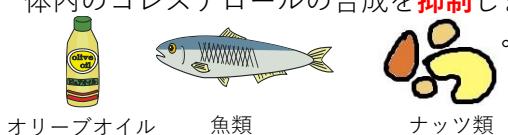


適度にとるとよい脂肪

不飽和脂肪酸を多く含む食品

(主に青魚由来・植物性の脂肪)

体内のコレステロールの合成を抑制しま



あぶらには種類があり、「控えたい脂肪」と「適度にとるとよい脂肪」があります。

「控えたい脂肪」の中には、コレステロールの合成を促すものが多く含まれているため、飽和脂肪酸を控えて、不飽和脂肪酸の量を適度に取りましょう。

【お問い合わせ先】

〒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じ 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。

郡上市ホームページ

「たっぷり野菜しつかり減塩」メニュー



◎主菜:鮭のレモンマリネ(2人分)

鮭	2切れ
片栗粉	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個
チンゲン菜	1株
ミニトマト	4個
A レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
塩*	少々

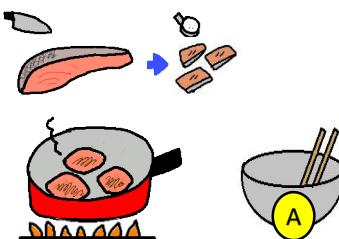
*減塩タイプ食塩でもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エネルギー	240kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	13.9g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	107g

減塩タイプ食塩*を使用した場合、
食塩相当量 0.5 g となります。

- ①鮭は三等分にし、片栗粉をまぶす。
フライパンにオリーブオイルをひき、
中火で両面こんがりとするまで焼く。
Aを混ぜ合わせる。

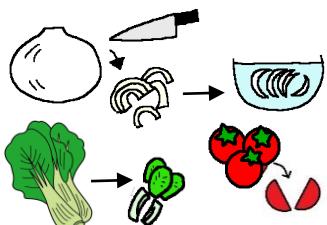


- ③②のチンゲン菜と玉ねぎはAで和える。



生チンゲン菜のさっぱりマリネ

- ②玉ねぎは、薄い半月切にし、水にさらす。チンゲン菜は、1cm程度の長さにざく切にする。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。



- ④器に②を盛り、①の鮭をのせる。



◎副菜:冬瓜のえびあんかけ(2人分)

冬瓜	140g
むきえび	15g
おろししょうが	小さじ1/4
B 薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
かつおだし	300ml
C 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
針しうが	適宜

(ひとり当たり)

エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.1g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	70g

- ①冬瓜は皮と種をとり、3~4cm角に切る。
むきえびは細かく刻んでおく。



- ③冬瓜が煮えたら、①のむきえびとおろし
しうがを加えてアクをとりながら煮る。

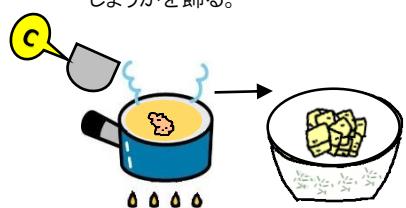


冷やしてもおいしい！

- ②鍋にBと①の冬瓜を入れて中火で
やわらかくなるまで10~15分程度
煮る。



- ④冬瓜のみ器に盛る。煮汁にCを入れ
てとろみをつける。冬瓜にかけ、針
しうがを飾る。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。

調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が
変わることがあります。

また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに
「#ぎふ野菜ファースト」をつけて
投稿してね☆



十五夜

十五夜は、旧暦で新月の日から数えて15日目の夜のことと、旧暦における毎月15日の夜のことを十五夜と呼びます。江戸時代から十五夜のお月見は収穫祭や初穂祭の意味合いが強く、無事に稻を収穫できたよろこびを分かち合い、感謝する日として広りました。今年の十五夜は9月17日です。



