まめなかなつうしん

R8.3.1
発　　行：郡上市
編　　集：関保健所管内
　　　　行政栄養士研究会

バランスよく食べよう

主食は、米、パン、めん類などの穀類で、主に炭水化物の供給源となります。主菜は、魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理で、主にたんぱく質の供給源となります。また、副菜は主菜につけあわせる野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補う重要な役割を果たします。食事は、主食と主菜それに副菜をそろえることにより栄養素のバランスもとれ、バラエティーに富んだものになります。

また、食事の適量（どれだけ食べたらよいか）は性別、年齢、身体活動量によって異なります。

１日の食事の適量を知ろう

男性	エネルギー（kcal）	女性
6~9歳 70歳～（※低い）	1400~2000	6~9歳 70歳～ 10~17歳 18~69歳（※低い）
70歳～（※ふつう以上） 10~11歳 12~17歳 18~69歳（※低い）	2000~2400	10~17歳 18~69歳（※ふつう以上）
12~17歳 18~69歳（※ふつう以上）	2400~3000	

「食事バランスガイド」で「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安を確認してみましょう！
詳しくはこちらから↓
まめなかなつうしんR7.7月号　　農林水産省HP

※身体活動量の見方
「低い」：１日のうち座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

出典：農林水産省

主食・主菜・副菜を組み合わせてとろう

栄養バランスを整えるためには主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上食べましょう

１日の食事例（エネルギー2000～2400kcalの場合）

朝 約600kcal

昼 約880kcal

夕 約650kcal

郡上市食生活改善推進員の取り組み

郡上市では現在80名の会員と共に活動をしています。
～今年度の活動～

- 小学校クラブ活動にて郷土料理を伝承
- 高齢者サロンにてみそ汁塩分チェックを通した減塩啓発
- 道の駅、スーパーの店頭にて野菜摂取の啓発
- ねんりんピックにて地元食材を使ったお菓子の振る舞いで選手をおもてなし　など

祝！南・賀屋賞受賞！全国大会で長年の活動が表彰されました。
過去に入会されていた方、栄養教室を修了された方、一緒に楽しく活動しませんか？

【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

郡上市食改おすすめメニュー

今月のレシピテーマは **～家庭で食べられてきた味～** です！

◎主食：おからもち＜別名：かすだま＞（4人分）

余ったおからで作られていました

材料
卵の花煎り煮

おから	100ｇ
にんじん	1／4本
ごぼう	1／6本
生しいたけ	2枚
細ねぎ	2本
サラダ油	大さじ1
A だし汁	100ml
A 砂糖	大さじ1／2
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
温かいご飯	130ｇ×4

※おにぎりの味が薄い場合　しょうゆ　少々

①にんじんは2cm長さのせん切り、,ごぼうは細めのささがきにして水につける。しいたけは刻む。細ねぎは小口切りにする。

②鍋に油をひいて、にんじん、水切りしたごぼう、しいたけを炒め、火が通ったら一度火を止め、おからを加える。

③Aを入れ、ヘラで全体をしっかり混ぜ合わせてから中火にかける（時々かき混ぜること）。
煮汁が沸いてきたら弱火にして、全体に火を通す。（6～8分程度）
最後に細ねぎを混ぜ合わせ火を止める。

④温かいご飯に③の卵の花煎り煮を混ぜる。（混ぜる割合はご飯多めで卵の花煎り煮は少なめ）。

⑤④をおにぎりにして、トースター又はフライパンで焼く。（しょうゆを塗って焼いても良い）。

（ひとり当たり）

エネルギー	360kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	8.3g
カルシウム	72mg
食塩相当量	1.4g

卵の花煎り煮に入れる材料は自由で、油揚げやこんにゃくを入れても良いです。

◎主菜：大根の煮なます（４～５人分）

長期保存にひと工夫！

材料

大根	300g
にんじん	1/2本
ごぼう	1/3本
油揚げ又は焼き豆腐	1枚
煮込みちくわ	１本
A だし汁	50ml
A 酢	大さじ2
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 塩	少々

①大根、にんじんは4cm長さの拍子切り、ごぼうは4cm長さの短冊切りにする。

②油揚げは油抜きをして4cm長さの短冊切りにする。ちくわは斜め切りにする。

③鍋に①②の材料を入れ、Ａも加え、歯ごたえを残して汁気がなくなるまで煮る。

（ひとり当たり）

エネルギー	108kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	3.7g
カルシウム	76mg
食塩相当量	0.5g

現在はごま油で炒め煮にしたなますが好まれます。酢を回し入れてかき混ぜ、冷まして盛り付けた″ごっつお″（ごちそう）だったそうです。

★郡上市栄養教室　受講生募集中★
生活習慣病予防に役立つ学習会と簡単おいしい♪調理実習で家族やお友達、近所の方にも伝えたくなる健康情報を学びます。
教室終了後は食生活に関するボランティアとして活動していただくこともできます。
詳しくは、健康課栄養士までお問い合わせください。
＜健康課　大和保健福祉センターやまつつじ　　TEL 88-4511＞