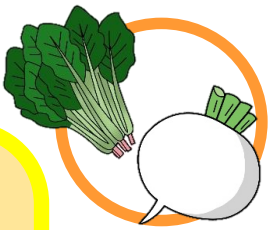
まめなかなっうしん

R2.2.1
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 **ほうれん草・かぶ** です！

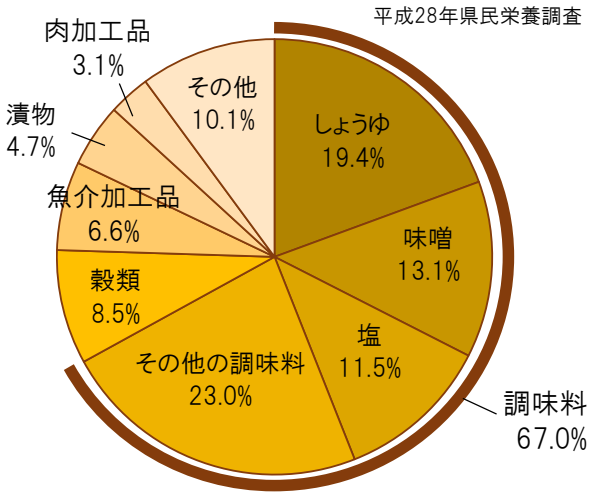


減塩を心がけましょう

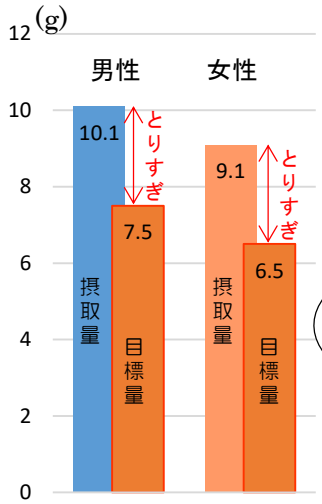
食塩摂取の約7割は
しょうゆ、味噌、塩などの調味料です

男性も女性も
食塩摂取を2.6g減らすことが必要です

≪食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）≫

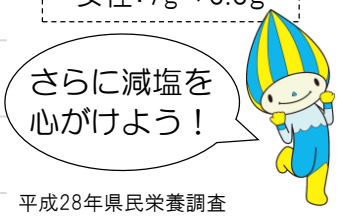


≪中濃圏域の20歳以上の平均摂取量と目標量≫



★ 令和2年4月から
18歳以上の食塩摂取の
目標量が引き下げられます。

男性：8g⇒7.5g
女性：7g⇒6.5g



平成28年県民栄養調査
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会　報告書

食事内容をチェックしてみましょう！

□ **味付けが濃い**
⇒かつお節や昆布などで濃いめのダシをとって利用する。
焼く、炒める、揚げるなど、煮る以外の調理法を組み合わせる。

□ **かける調味料の量が多い**
⇒かけるから「つける」程度に変更する。減塩調味料を利用する。

□ **汁物や麺類をとることが多い**
⇒1日1杯以下にする。麺類の汁は飲まない。

郡上市の食育

恵方巻き

近年、2月3日の節分に恵方巻きという太巻き寿司を食べる方が増えています。恵方とは、その年の福徳を司る神様のいる方角で、その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きなら、栄養バランスも良くなりますね。今年の恵方は、西南西です。

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！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

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　健康課
TEL 0575-88-4511　fax 0575-88-4742

※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。

◎主菜：かぶと鶏肉の和風カレー煮（４人分）

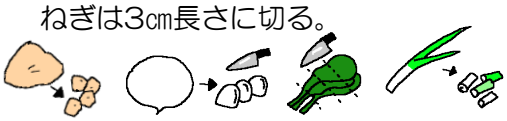
かぶをカレースープで味わおう！

	鶏もも肉	300g
	小かぶ	320g
	かぶの葉	60g
	根深ねぎ	100g
A	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
A	カレー粉	小さじ2
A	水	1.5カップ
	片栗粉	小さじ4

（ひとり当たり）

エネルギー	205kcal
たんぱく質	14.2g
カルシウム	76mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.1g

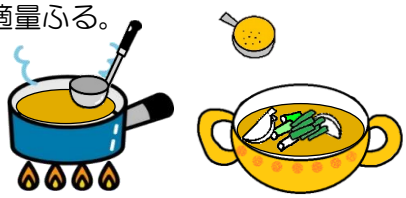
① 鶏肉は一口大に切る。
かぶは皮をむき、くし切りにする。
（食べやすい大きさに切る）
かぶの葉は４㎝長さに切る。
ねぎは3㎝長さに切る。



② 鍋にAを入れて混ぜ、
ねぎを加えて火にかける。

③ 煮立ったら、鶏肉を入れ、
表面が白く固まってきたら、
かぶを加え、おとしぶたをして、
弱火で7～8分煮る。

④ かぶの葉を加えてさっと煮、
水溶き片栗粉でとろみをつける。
器に汁ごと盛り、カレー粉を
適量ふる。



◎副菜：ほうれん草とひき肉のチヂミ（４人分）

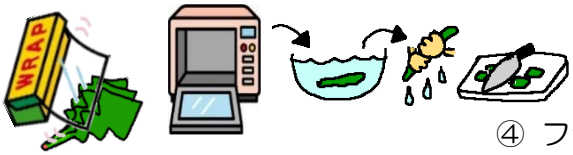
ほうれん草たっぷりのチヂミ

	ほうれん草	1袋(200g)
	豚ひき肉	100g
	じゃがいも	中１個(150g)
	卵	1個
B	小麦粉	50g
B	片栗粉	大さじ4
B	食塩	小さじ1/4
B	冷水	1/2カップ
	ごま油	大さじ1
	ポン酢	適量
	コチジャン	適量

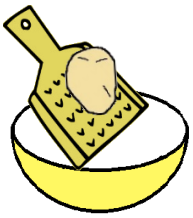
（ひとり当たり）

エネルギー	222kcal
たんぱく質	8.8g
カルシウム	39mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.0g

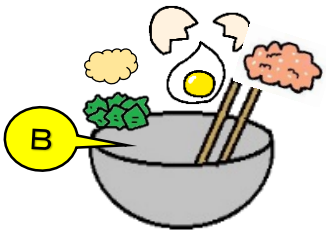
① ほうれん草はラップで包み、
レンジで約2分30秒加熱する。
冷水にとり、水気をしぼり、
5㎝長さに切る。



② じゃがいもをすりおろして
おく。



③ ボウルに卵をほぐし、Bを加えて、
混ぜ合わせる。さらに①と②、
ひき肉も混ぜる。



④ フライパンに半量のごま油を
熱し、③を流し入れて均一に
広げ、２～3分焼く。
焼き色がついたら、上下を返し、
残りのごま油をフライパンの
ふちから流し入れ、さらに４分程
焼く。８等分に切り分ける。

◎副菜：白菜の減塩即席漬け（作りやすい分量）

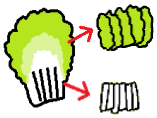
塩昆布とかつお節の旨味で減塩漬物

	白菜	300g
	かぶの葉	適量
C	塩昆布	10g
C	かつお節	2パック
C	しょうゆ	小さじ1
	すりごま	適量

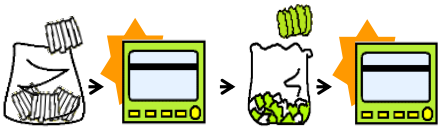
（1/5量当たり）

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	39mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.6g

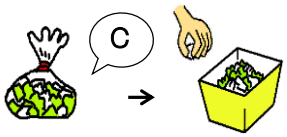
① 白菜の芯の部分は1㎝程度、
葉の部分は２～3㎝に切る。



② ポリ袋に芯の部分を入れて
レンジで20秒、さらに葉の
部分を加えて30秒ほど
加熱する。



③ 袋にCを入れて振り混ぜる。
なじんだらそのまま10分程度
おく。
器に盛り、すりごまをふる。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム
料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆

※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は230ｇ！