



まめなかけなっせん

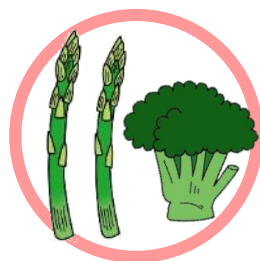
発
編

R6. 5. 1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

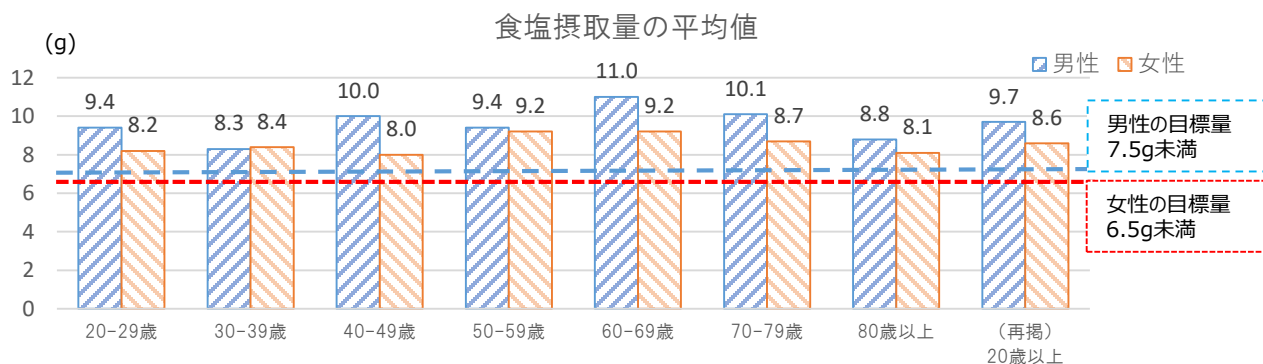
アスパラガス・ブロッコリー

です！



食塩の摂取量に注意しましょう

令和4年度の食塩摂取量の平均値は男性9.7g、女性8.6gです。
食塩摂取目標量と比べると、まだまだ食塩をとりすぎています。



出典：令和4年度 県民健康栄養調査(岐阜県)

食塩摂取目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満

出典：日本人のための食事摂取基準2020年版

【調理で減塩の工夫をしましょう】

■ 素材の風味や食感、だしのうまみを生かす



だしのうまみ



香辛料や食材独自の香り



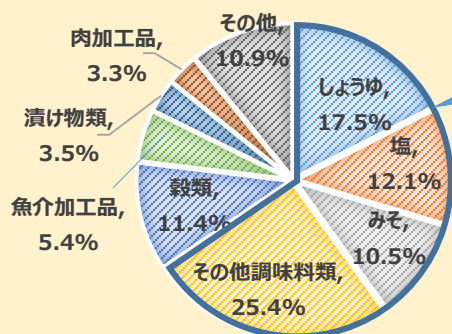
香ばしさと食感



■ 適度な焦げの風味を活かす

【減塩調味料を活用しましょう】

食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）



食塩は調味料からの摂取が約7割を占めています。
調理に減塩調味料を使用することで食塩摂取量を減らすことができます。
ただし、正しく計量をして使用することが必要です。



日本高血圧学会が進めるJSH減塩食品

調味料だけでなく、減塩食品も紹介されています。ご活用ください。



出典：令和4年度 県民健康栄養調査(岐阜県)

【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

「たっぷり野菜しっかり減塩メニュー」



◎主菜：鶏肉とアスパラガスの香味炒め(2人分)

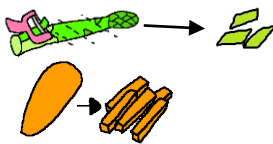
アスパラガス	100g
人参	中1/4本
鶏もも肉	160g
こしょう	少々
にんにく	5g
ねぎ	10g
オリーブオイル	大さじ1
A オイスターソース	小さじ1/2
しょうゆ*	小さじ1

*減塩しょうゆでもお作りいただけます。
(ひとり当たり)

エネルギー	232kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	17.5g
炭水化物	5.4g
食塩相当量	0.8g
野菜の量	77g

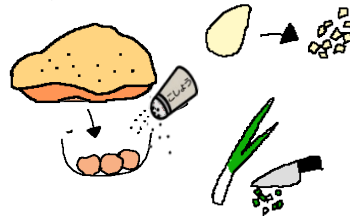
減塩しょうゆ*を使用した場合、
食塩相当量 0.6 g となります。

①アスパラガスは根元のかたい部分をピーラーでむき、斜め切りにする。人参は、せん切りにする。

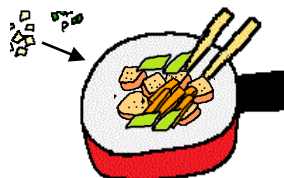


にんにくのパンチが効いてる！

②鶏肉は一口大にそぎ切りにし、こしょうをふる。にんにく、ねぎはみじん切りにする。



③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉と人参、アスパラガスを入れて炒める。火が通ったら、にんにくとねぎも加えて炒め合わせる。



④しんなりしたらAを加えて汁けがなくなるまで混ぜ合わせる。



◎副菜：新じゃがいものブロッコリーサラダ(2人分)

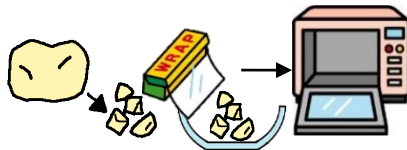
新じゃがいも	中1個
ブロッコリー	120g
ハム	2枚
コーン缶	20g
B 豆乳	大さじ1
しょうゆ*	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
粒マスタード	小さじ2

*減塩しょうゆでもお作りいただけます。
(ひとり当たり)

エネルギー	135kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	6.7g
炭水化物	16.9g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	70g

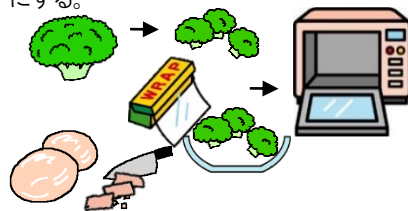
減塩しょうゆ*を使用した場合、
食塩相当量 0.8 g となります。

①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。

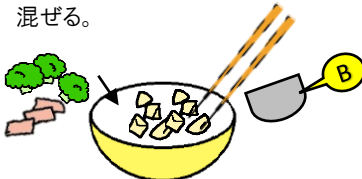


さっぱりとした味わいに！

②ブロッコリーは小房に分けて、電子レンジ(600W)で2分半加熱し、食べやすい大きさに切る。ハムは細切りにする。



③①のじゃがいもにBを混ぜ合わせる。②のブロッコリー、ハムを加えてさらに混ぜる。



※ご使用の電子レンジや容器により、加熱時間が異なります。加熱が不十分の場合は、時間を調整してください。

※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インスタグラム



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☆



柏餅

柏は昔から神聖な木とされ、新芽が出ないうちは古い葉は落ちないという性質をもっています。江戸時代にはじまり、世継ぎや家系を絶やさないための「子孫繁栄」を願う縁起ものとして、子どもの成長を祝う「端午の節句」の柏餅を食べる習慣になったと伝えられています。



