



# まめなかなっせん

発  
編

R5.3.1  
行：郡上市  
集：関保健所管内  
行政栄養士研究会

今月のテーマは **セロリ・にんじん** です！

## 女性の「やせ」に要注意!!



3月1日～3月8日は、女性の健康週間です。  
令和元年国民健康・栄養調査によると15～29歳代の女性の2割超が「やせ」と言われます。  
若年女性の「やせ」(低体重)により、さまざまな健康リスクにつながり、加齢に伴う健康への影響が心配されます。また、青年期(16～39歳)に朝食の欠食や野菜摂取不足など食生活上の問題が見られます。  
この機会に、将来を見据えた健康について考えてみましょう！



あなたは、ホントに太っている？

加工材

**BMI**をチェックしてみましょう！

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標  
BMI  
(kg/m<sup>2</sup>)  
18～49歳  
18.5～24.9

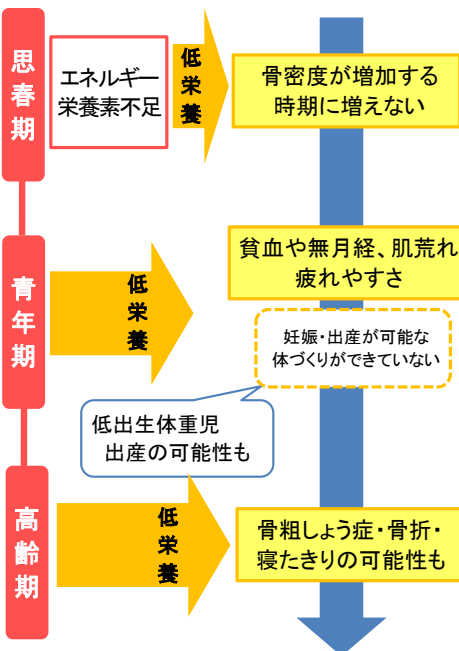
(BMI=22が標準と言われます。)

日本人の食事摂取基準(2020年版)

BMIとは？  
体重と身長から算出される  
肥満度を表す体格指数

※BMIが18.5未満の場合は「やせ」、  
25以上の場合「肥満」と判定されます。  
目標BMIの範囲内にあれば、「太っている」わけではありません。

低栄養が女性の  
健康に及ぼす影響



健康的に体重維持を！

### ①朝食・昼食・夕食規則正しく



食事を抜くと、  
体がエネルギーを蓄えよう  
として、かえって太ることも

### ②3食とも主食・主菜・副菜をそろえて

**主食**  
(ご飯やパン)



活動エネルギー源  
の主食はしっかりと  
とりましょう！

**主菜**  
(肉・魚・卵・豆類)



体をつくる  
タンパク質を  
忘れずに！

**副菜**  
(野菜・海藻・きのこ)



体の調子を整える  
ビタミン・ミネラル・  
食物繊維も重要です。

### ③適度な運動をしよう！

食事による**摂取エネルギー量**と  
運動などによる**消費エネルギー量**  
とのバランスが重要です。



※疾病の治療を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

【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



## ◎主菜：セロリと豚肉のトマト煮（4人分）

シャキシャキセロリで満足感アップ！

|             |          |
|-------------|----------|
| セロリ         | 3本(450g) |
| なす          | 2個(180g) |
| にんにく        | 2かけ(10g) |
| トマト水煮缶(ホール) | 1缶(400g) |
| 豚ももブロック     | 300g     |
| 塩           | 少々       |
| こしょう        | 少々       |
| 小麦粉         | 大さじ1と1/3 |
| オリーブ油       | 大さじ2     |
| 水           | カップ1     |
| A トマトケチャップ  | 大さじ2     |
| ローリエ        | 2枚       |

(ひとり当たり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 210kcal |
| たんぱく質 | 19.0g   |
| 脂質    | 9.2g    |
| 炭水化物  | 16.6g   |
| 食塩相当量 | 1.2g    |
| 野菜の量  | 157g    |

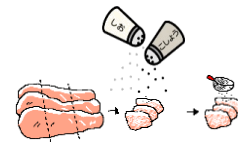
① セロリの茎は筋を取り乱切り、葉はザク切り。なすはヘタを取り乱切り。にんにくは包丁の腹で押しつぶす。トマト水煮は果肉をつぶす。



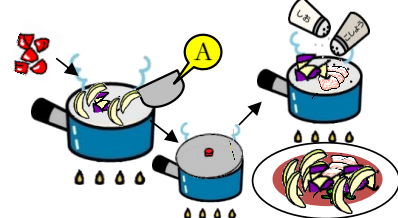
③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火で炒め、香りがたったら②を加えて中火にし、周囲を焼きつける。



② 豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをふってなじませ、小麦粉をまぶす。



④ ③にセロリの茎、なすを加え炒めたら、トマト水煮とAを加えふたをして15分程煮る。柔らかくなったらふたを取り水分をとばし、塩、こしょうで味を調える。器に盛り付け、セロリの葉を散らす。



## ◎副菜：にんじんの味噌きんぴら（4人分）

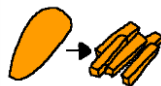
にんじんの甘みを実感！！

|       |          |
|-------|----------|
| にんじん  | 2本(300g) |
| ごま油   | 大さじ1     |
| B 白味噌 | 大さじ1     |
| 水     | 大さじ1と1/2 |
| 白すりごま | 大さじ2     |

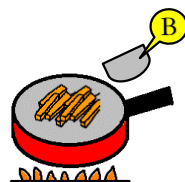
(ひとり当たり)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 76kcal |
| たんぱく質 | 1.8g   |
| 脂質    | 5.0g   |
| 炭水化物  | 8.1g   |
| 食塩相当量 | 0.6g   |
| 野菜の量  | 75g    |

① にんじんの皮をむき、4cm長さの厚めのせん切りにする。



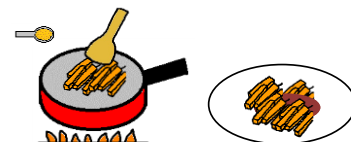
③ Bをよく混ぜ合わせてフライパンに回し入れる。



② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。中火で5～6分、にんじんに油がなじんで火が通るまでじっくり炒める。



④ 火を強め、水分を飛ばすように全体に照りが出るまで炒める。最後にごまをふる。



### 今月の野菜 セロリ

セロリと言えば、シャキッとしたみずみずしい食感が美味しい香味野菜で、サラダや浅漬、スープ、炒め物など、和洋中どんなジャンルの料理にも活躍します。一番の特徴は独特な香り成分ですが、茎にはカリウム、食物繊維、葉にはβ-カロテン（ビタミンA）、ビタミンKが含まれているので、葉も捨てずに使い切りましょう。

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☆



