



# まめなかはなっしん

発編

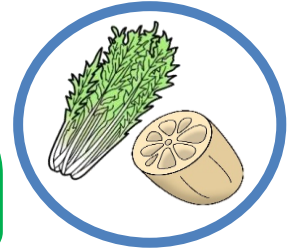
R5.2.1  
行：郡上市  
集：関保健所管内  
行政栄養士研究会

今月のテーマは

## みずな・れんこん

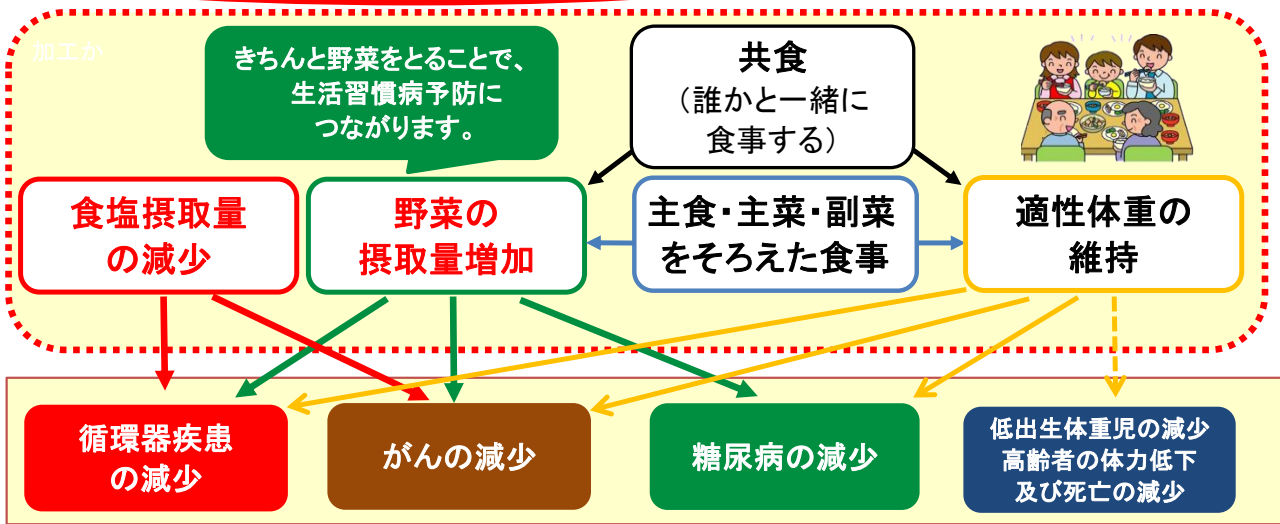
です！

# 食べることを大切にしよう！



毎日食べている食事が自分の身体を作っています。  
そのため、食生活など生活習慣を見直すことで、生活習慣病等の発症を予防することが重要となります。  
一生に食べる食事の回数は、約9万回です。一度自分自身の食生活を見直してみましょう！

### 生活習慣病等と栄養・食生活の関連

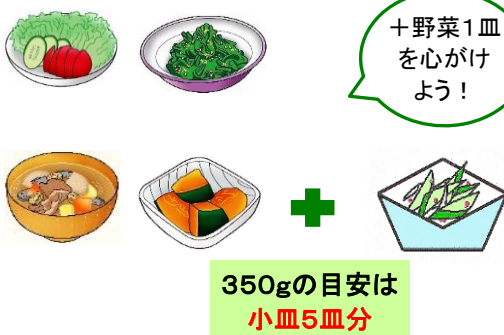


➔ 体重増加による生活習慣病との関連  
➡ 体重減少による健康課題との関連

### 心がけよう！ たっぷり野菜 しっかり減塩

岐阜県健康増進計画「第3次ヘルスプランぎふ21」食生活・栄養分野の行動目標として、この2つが挙げられています。

### 〇1日350gの野菜を食べよう！



### 〇おいしく減塩！

減塩調味料などをうまく活用しよう！

<大さじ1杯に含まれる食塩量>

濃口しょうゆ



2.6g

減塩しょうゆ



1.5g



県民の食塩摂取量は、約7割が調味料からです。

栄養成分表示も見ながら1日-2gに心がけよう。

<1日の食塩目標量>  
男性：7.5g未満  
女性：6.5g未満  
(15歳以上)

出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

【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  
Tel.0575-88-4511 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



## ◎主食：水菜とベーコンの和風スパゲティ(4人分)

スパゲティ	400g
にんにく	2かけ(20g)
水菜	1袋(230g)
玉ねぎ	160g
ベーコン	80g
しめじ	120g
オリーブオイル	大さじ1
大葉	4枚
バター	40g
しょうゆ	大さじ1と1/2
こしょう	少々
きざみ海苔	適宜

(ひとり当たり)

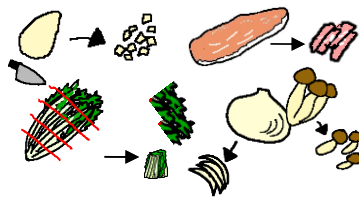
エネルギー	531kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	16.3g
炭水化物	83.2g
食塩相当量	1.5g
野菜の量	104g

- ① スパゲティを茹でる。目安より1分前にあげる。

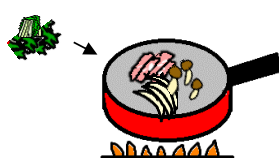


## 水菜のシャキシャキ感を残して

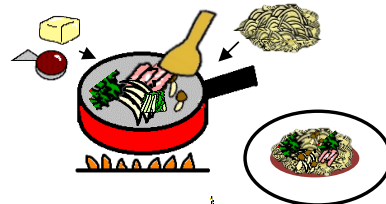
- ② 茹でている間に、にんにくをみじん切りにし、水菜は3cm幅に、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。



- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、香りが出たらベーコン、玉ねぎ、しめじを加え、さらに水菜と干切りにした大葉を炒め合わせる。



- ④ ③にバターとしょうゆを加え、スパゲティを入れて混ぜ、こしょうで味を調え、お皿に盛ってきざみ海苔をのせる。



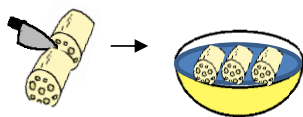
## ◎副菜：れんこん団子のお吸い物(4人分)

れんこん	300g
鶏ひき肉	100g
A 片栗粉	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々
水	600ml
B 顆粒和風だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
三つ葉	10g

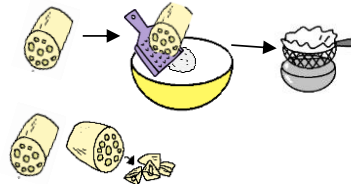
(ひとり当たり)

エネルギー	127kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	3.1g
炭水化物	19.5g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	77g

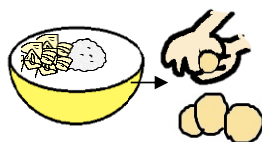
- ① れんこんは皮をむき、3等分に切る。ボウルに水800ml、酢小さじ2を入れ、10～15分さらす。



- ② 3等分したれんこんの1つはすりおろし、ザルなどに入れ、水気を切る。残りの2つのれんこんは粗みじん切りにする。



- ③ ボウルに②、Aを混ぜ合わせ、少し粘り気が出たら、一口大の団子状に丸める。



- ④ 鍋にBを入れて火にかけ、軽く沸騰してきたら③を加え、5～7分程加熱する。れんこん団子が浮いてきたら火からおろし、三つ葉を加え、器に盛る。



## 今月の野菜 水菜

水菜は京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれます。畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことから「水菜」と名付けられました。今では1年中出回っていますが、京都では「水菜が並び始めると冬本番」と言われるほど、寒い時期に味がよくなります。クセのない味わいでサラダやお浸し、鍋物など幅広い料理に使えます。水菜を選ぶときは、葉が緑色で茎にツヤがあり、株に弾力があるものを選びましょう。

## 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☆



