



# まめなかけなっせん

発  
編

R4.10.1  
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 **チンゲン菜・さつまいも** です！



## 栄養成分表示を活用しよう！

コロナ禍で家庭での食事が増え、惣菜や加工食品の利用が多くなった方もいらっしゃると思います。加工食品にはさまざまな表示があり、その一つ「栄養成分表示」には、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量など、私たちが健康な食生活を送るために重要な情報が表示されています。ぜひ栄養成分表示を活用して、元気な生活を送りましょう！

栄養成分表示を参考に、  
食事摂取基準を充足できるように  
食品を選ぼう！

栄養成分表示 1食分(160g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



### ◆必要な1日あたりのエネルギーと栄養素

(参考:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」)

		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量(※2)
30~49歳の場合 身体活動レベル (※1)・ふつう	男性	2,700kcal	65g	60~90g	338~439g	7.5g未満
	女性	2,050kcal	50g	46~68g	256~333g	6.5g未満

※1身体活動レベル ふつう:座位中心だが、立位の作業通学で歩く、軽スポーツ等を行う  
※2高血圧予防の場合は、6g未満

とりすぎ注意！



こんな広告に気を付けて！

- ×「がんに効く〇〇」
- ×「感染症予防に〇〇を」
- ×「ダイエットに〇〇が効く」



**食品は医薬品ではありません。**

カプセル状の健康食品は見た目から薬と混同されやすいですが、健康食品で病気を治すことはできません。あくまで健康の維持・増進の基本は「食事・運動・休養」です。

- 「脂質」のとりすぎは、肥満や脂質異常症などのリスクを高めます。
- 「食塩」のとりすぎは、高血圧や胃がんなどのリスクを高めます。



1日 -2g  
適塩生活

### 10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では年間600万トン以上の「食品ロス」(食べられるのに捨てられる食品)が発生し、手付かずの状態です。その捨てる理由として、「賞味・消費期限切れ」も挙げられています。加工食品の表示の1つ「賞味期限」(おいしく食べられる期限)と「消費期限」(食べても安全な期限)もよく確認し、ムダな買い物を避けて、食品ロスを減らす行動に心がけましょう！

【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

郡上市食育キャラクター

※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。

『たーんと君』



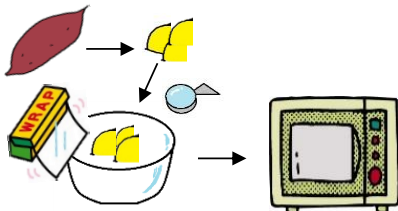
## ◎主菜：さつまいもと豚肉のバター照り焼き (2人分)

さつまいも	140g
玉ねぎ	120g
ピーマン	30g
豚ロース薄切り	160g
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
めんつゆ(3倍)	大さじ1
バター(無塩)	20g

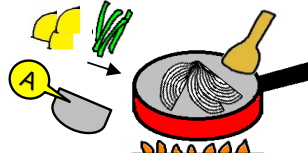
(ひとり当たり)

エネルギー	412kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	22.8g
炭水化物	36.1g
食塩相当量	1.4g
野菜の量	75g

① さつまいもは1cm幅のいちょう切りにして水にさらす。水を切って耐熱容器に移し、分量外の水(大さじ2)を入れ、ふんわりラップをして600wのレンジで4分加熱する。

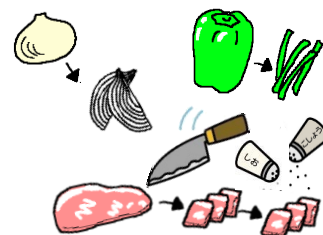


③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎをしんなりするまで中火で炒めたら端に寄せる。豚肉を入れて火が通ったら、ピーマンと①、Aを加えて照りが出るまで全体を絡めながら炒め、盛り付ける。



## バターでコクをプラス

② 玉ねぎは芯を取り薄切りに、ピーマンは縦に細切りにする。豚肉は半分に切って塩・こしょうを振って置いておく。



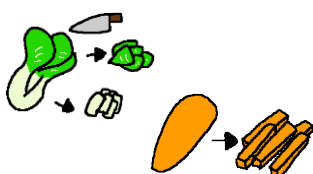
## ◎副菜：チンゲン菜のマスタード和え(2人分)

ちんげん菜	150g
にんじん	20g
練りからし	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
だし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.5g
炭水化物	3.7g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	85g

① チンゲン菜を洗ってざく切りにし、にんじんは千切りにする。

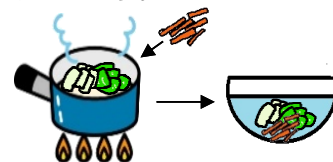


③ Bをボールに入れて混ぜ合わせ、そこへ②の水気を絞ったものを入れ、和えたら皿に盛る。



## 食欲アップの箸休め

② 鍋に湯を沸かし、チンゲン菜を入れて少し柔らかくなったら、にんじんも入れてさっとゆでて水にさらす。



### 今月の野菜 チンゲン菜

中国料理に欠かせないチンゲン菜は、中国が原産でアブラナ科に分類される野菜です。β-カロテンやビタミンCなどの抗酸化作用の高い成分が豊富で、これらβ-カロテンやビタミンCは免疫力の活性化や生活習慣病予防にも効果が期待できます。

また、カルシウムや鉄、カリウム、リン、食物繊維などのミネラルも豊富に含まれ栄養価の高い野菜であり、カルシウム摂取に効果的な野菜の代表です。

加熱しても栄養素の損失が少ないため、様々な加熱調理で美味しくいただきます。

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☆



