



# まめなかなっせん

発  
編

R5.12.1  
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

## 白菜・かぼちフラワー

です!



### 栄養成分表示は健康の道しるべ!

容器包装に入れられた加工食品や添加物には、栄養成分の含有量が表示されているのは知っていますか？  
栄養成分表示には、食事の中で特に意識してほしいエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されています。  
栄養成分表示を上手に活用して、あなたの健康づくりに役立てましょう。



#### 栄養成分表示の見方に注意!

栄養成分表示は、100g当たり、1個当たりなど、利用者がよく使う単位で表示されています。  
1箱分の量だと思っていたら、実は1個分当たりの表示だった!ということも...



栄養成分表示 (100mℓ当たり)	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
炭水化物	11.4g
食塩相当量	0g

#### よく見てみよう!

500mℓのペットボトルを  
すべて飲みほしたら、  
エネルギーは、  
**46kcal × 5 = 230kcal**  
になるね!  
2ℓを飲みほしたら?



#### エネルギーとは?

「熱量」と表示されることもあります。  
体温を保ち、体を活動させる原動力となり、摂取量と消費量・身体への蓄積量は等しくなります。  
摂り過ぎは肥満につながります。

菓子・嗜好飲料は、「楽しく適度に!」  
**1日200kcal程度**を目安にしましょう!

表示を見ながら、  
食べる量を考えよう!



#### 栄養成分表示を活用して減塩ライフ!

#### 調味料の栄養成分表示を確認してみよう!

令和2年4月1日の改定で、ナトリウムを食塩に換算して「**食塩相当量**」で表すことになりました。表示を確認することで、1日にどれくらい食塩をとったかの目安になります。調味料は大きじ1杯当たりで表示されることが多く、商品によって栄養成分も違うので、表示を比較して自分に合ったものを選びましょう。実際に使う量を計量スプーンで量って、自分自身の食塩摂取量を確認してみませんか?

しょうゆはうすくちや  
たまりなどの種類によっても差があるよ!



栄養成分表示 大きじ1(18g)当たり	
エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0g
炭水化物	1.4g
食塩相当量	2.6g

栄養成分表示 大きじ1(15g)当たり	
エネルギー	7kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	1.3g
食塩相当量	0.5g

栄養成分表示 大きじ1(18g)当たり	
エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	1.5g

栄養成分表示 大きじ1(18g)当たり	
エネルギー	19kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	0.6g



揚げ物にける  
調味料の種類でも  
大きな差があるよ!

#### 飲食店でも栄養成分表示が確認できます!

飲食店での栄養成分表示は義務ではありませんが、表示があるお店もあります。  
ぎふ食と健康応援店を活用してみましょう。

このステッカーが  
目印!



#### ぎふ食と健康応援店とは?

飲食店などのメニューに栄養成分表示をしたり、店頭で健康情報を提供したりして、みなさんの健康づくりを応援するお店です。



メニューに栄養成分  
表示がされている  
飲食店は、  
関保健所管内に  
**80店舗以上!**

岐阜県HPで  
検索してみよう!



【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：白菜の鶏団子焼き(2人分)

白	菜	160g				
ま	い	た	け	40g		
しょうが(すりおろし)	5g					
鶏	も	も	ひ	き	肉	160g
片	栗	粉	小さじ2			
	油	小さじ2				
A	み	り	ん	小さじ1		
し	ょ	う	ゆ*	小さじ1		

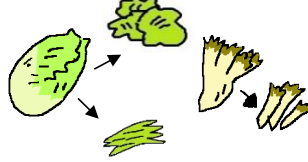
\*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

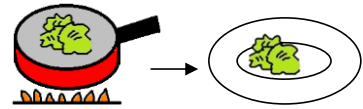
エ	ネ	ル	ギ	ー	207kcal
た	ん	ぱ	く	質	15.3g
脂	質	13.8g			
炭	水	化	物	7.6g	
食	塩	相	当	量	0.5g
野	菜	の	量	80g	

減塩しょうゆ※を使用した場合、  
食塩相当量 0.3g となります。

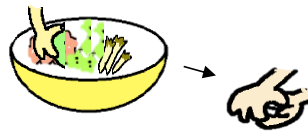
- ① 白菜は葉と軸に分け、葉は食べやすい大きさにちぎる。軸は水けをきり、長さ5cmの縦薄切りにする。まいたけはほぐす。



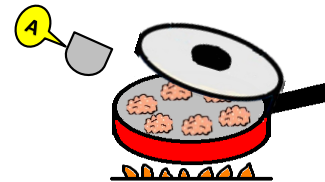
- ② フライパンを中火にかけ、①の白菜の葉を1分間ほど焼いて皿に取り出す。(油は使わず素焼き)



- ③ ボウルで、白菜の軸、まいたけ、しょうが、ひき肉、片栗粉を混ぜ合わせ、6個にまとめる。



- ④ フライパンに油を熱し、中火で③を両面焼き、弱火にしてふたをし3分間加熱する。ふたを取り、中火にして鍋肌からAを流し入れ、片面に味をつける。味のついた面を上にして、②の皿に盛る。



### ◎副菜：カリフラワーのレモン蒸し(2人分)

カ	リ	フ	ラ	ー	120g
に	ん	じ	ん	40g	
レ	モ	ン	40g		
水	大さじ1				
パ	セ	リ	2g		
粗	塩(または塩)*	小さじ1/8			

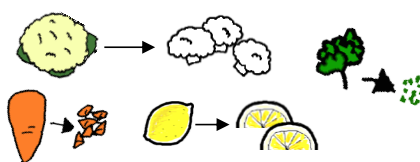
\*減塩タイプ食塩でもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エ	ネ	ル	ギ	ー	33kcal
た	ん	ぱ	く	質	2.2g
脂	質	0.3g			
炭	水	化	物	7.6g	
食	塩	相	当	量	0.3g
野	菜	の	量	81g	

減塩タイプ食塩※を使用した場合、  
食塩相当量 0.2g となります。

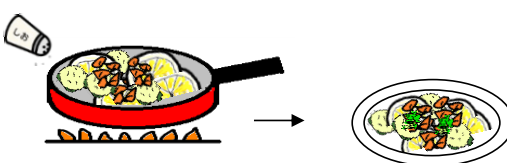
- ① カリフラワーは小房に分け、食べやすい大きさに切る。にんじんは1cm厚さの乱切り、レモンは薄い半月切り、パセリはみじん切りにする。



- ② フライパンに、レモンを敷き、カリフラワーとにんじんを並べて水を加え、ふたをして弱めの中火で3分間蒸し焼きにする。



- ③ 蒸し上がったら、塩をふり、皿に盛ってパセリを散らす。



酸味の効いた蒸し物

※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☆



### 年越しそば



年越しそばは、江戸時代に始まった習慣で、大みそかの夜の祝膳の一つでした。今日では、そばが細く長いことにあやかり、長寿を祈って食べられるようになりました。そばは他のめんんに比べて切れやすいため、苦労や厄災を断ち切るという意味もあります。食べる時間に決まりはないので、夕飯に食べても年越し直前に食べてもよいのですが、年が変わる前までには食べ終わらしましょう。



