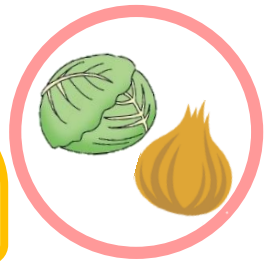




まめなかけなっせん

発 行 R6.4.1
編 集 郡上市
集 関保健所管内
行政栄養士研究会

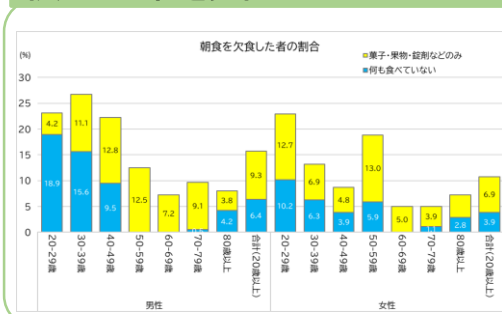
今月のレシピテーマは **キャベツ・たまねぎ** です！



健康的な生活は朝食から！

朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足するよ～！！、そんなことはわかっているけど、朝は1分でも長く寝ていたい、食欲がわからないからムリと思っているあなた！！朝ごはんを食べないことが当たり前で、体のSOSに気づけていないだけかもしれません。これからも長くつきあっていく自分の体と向き合い、少しずつ朝食の内容を見直してみよう！

朝食の内容を見直してみませんか？



欠食者のうち、20～30歳代男性を除き、何も食べていない者以外に菓子・果物・錠剤などのみ食べる者がいることが分かっています。

主食だと思って食べていた「菓子パン」は砂糖や油をたくさん使用しており、栄養学的には「お菓子」に分類されます。おいしくて簡単に食べられますが、一日の始まりの朝食、体のことを気遣って選んでみてはいかがでしょうか？

出典：令和4年度県民栄養調査報告（概要版）



朝食を食べてエネルギー源を補給！無理なくスタートしよう！

あなたはどのステップから？

まずは一口

飲み物を飲むと、胃が目覚めて食欲UP！

STEP UP!

エネルギー源の主食を摂ろう

STEP UP!

プラス1品を意識

簡単なものから

STEP UP!

主食・主菜・副菜をそろえよう

主菜 + 副菜 + 主食

朝食の準備をスピードUP！

POINT 1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度の際、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。夕食の残りもちろんOK！

POINT 2 包丁を使わず洗い物なし

カット野菜や冷凍食品、缶詰を活用することで、時間も手間も省けます！

POINT 3 電子レンジを活用しよう

野菜をゆでる代わりに利用すると、調理と片付けを短時間に！ご飯も炊けます

【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

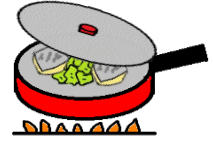
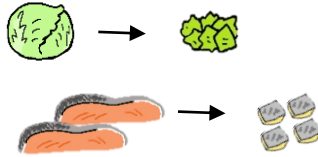


◎主菜:キャベツのちゃんちゃん風(2人分)

キャベツの甘みが引き立つ

春キャベツ	180g
さけ	2切れ
酒	大さじ1
A みそ*	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。さけは一口大に切る。 ②フライパンに①を敷き、酒を加えて、ふたをして、弱めの中火で5分間蒸し焼きにする。

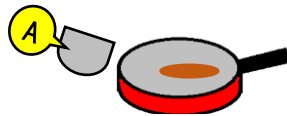


*減塩みそでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エネルギー	248kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	16.3g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	0.72g
野菜の量	90g

- ③②を皿に盛り、②のフライパンにAと水大さじ1を加えて混ぜ合わせ、タレを作る。 ④タレとごま油をかける。



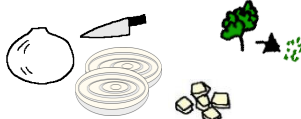
減塩みそ※を使用した場合、食塩相当量 0.71g となります。

◎副菜:たまねぎのチーズ焼き(2人分)

小さめたまねぎが作りやすい

新たまねぎ	1個
ピザ用チーズ	40g
パセリ	少々

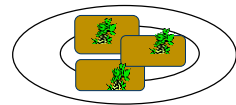
- ①たまねぎは輪切りにする。端の部分は粗く刻む。パセリは刻む。 ②フライパンにクッキングシートを敷き、チーズをたまねぎの個数に合わせて置き、刻んだたまねぎ、輪切りたまねぎの順にのせる。



(ひとり当たり)

エネルギー	92kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	5.3g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.6g
野菜の量	90g

- ③ふたをして中火で3分間焼く。 ④器に盛り、パセリをのせる。



※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☆



お花見

春の花として最初に思い浮かぶのは桜の花ですね。お花見は、平安時代の貴族の行事から始まり、次第に農民の間でその年の豊作を願って桜の下で宴会をするようになりました。日本人にとって恒例といってもいい行事であるお花見は江戸時代に定着し、今も昔も桜の下でお弁当食べながら楽しんでいます。手作り弁当を持って桜見物に出かけ、うららかな春の日差しを浴びながら、春を満喫してみませんか。



