



まめなかなつうしん

今月のテーマは **きやべつ・ごぼう**

第323号：R2.4.1
発行：関保健所
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会



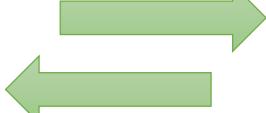
です！

栄養成分表示を見よう

栄養成分表示の義務化



栄養成分の量がわかる



上手に食品を選ぶ



必要な栄養素を過不足なくとり
健康の維持・増進

生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分が表示されています



◆肥満ややせの予防のため、 食品のエネルギー値と体重を確認しよう！

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

チェック！

- 食品のもつエネルギーを確認して食品を選びましょう
- 生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持しましょう

◆高血圧予防のため、食塩相当量を確認しよう！

チェック！

- 食品に含まれる食塩相当量を見ましょう
- 調味料からの食塩摂取量を減らしましょう



長年の食塩のとりすぎが
高血圧につながるよ！

18歳以上の食塩摂取の目標量は
男性7.5g未満、女性6.5g未満！

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」



ぎふの食育
三色団子

春を連想させる食べ物のひとつ、三色団子。それぞれの色に意味があり、降り積もった雪の下に芽吹く新芽、そして雪が溶け花が咲くという、春がやってきた喜びを表しているという説や、ピンクと白は縁起物、緑は邪気を払う物という説があります。日本人は昔から、食べ物でたくさん縁起をかづぎ、幸せを願ってきたのです。

【お問い合わせ先】

関保健所健康増進課 TEL : 0575-33-4011

*岐阜県公式ホームページ関保健所のページでダウンロードできます。

(アドレス：<http://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/22705/kenkou.html>)

関保健所のページ



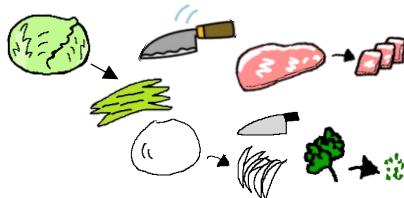
◎主菜：さわらのキャベツクリームソース（4人分）

さわら	4切れ
塩	少々
オリーブ油	小さじ1
キャベツ	300g
たまねぎ	100g (小1個)
ベーコン	40g
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
A牛乳	1カップ
固体スープの素	1個
パセリ	適量

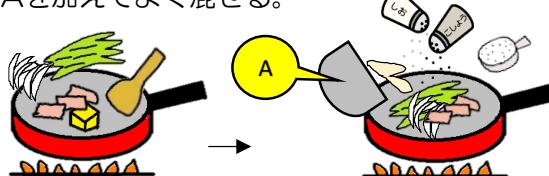
(ひとり当たり)

エネルギー	276kcal
たんぱく質	19.7g
カルシウム	104mg
食物繊維総量	1.9g
食塩相当量	1.6g

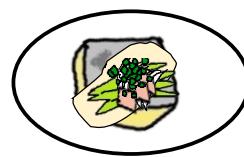
- ① キャベツは、太めの千切り
たまねぎは、スライス
ベーコンは、1~2cm幅に切る。
パセリは、みじん切りにする。



- ③ フライパンにバターを溶かし、
ベーコンを炒める。ベーコンの脂が
出てきたら、キャベツとたまねぎを
加え、しんなりするまで炒める。
小麦粉を加えて混ぜ、なじんだら、
Aを加えてよく混ぜる。



- ④ ②の上に、③をかけ、パセリを
散らす。



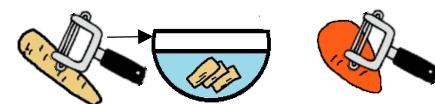
◎副菜：ごぼうとにんじんのマリネ（4人分）

ごぼう	160g
にんじん	160g (中1本)
B酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2と2/3
オリーブ油	大さじ1

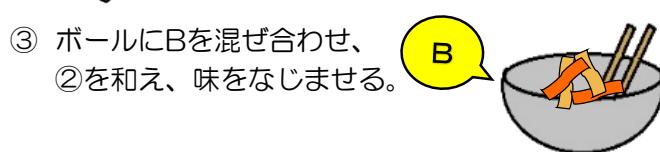
(ひとり当たり)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	30mg
食物繊維総量	3.4g
食塩相当量	0.6g

- ① ごぼうは、たわしでよく洗い、
ピーラーで薄切りにし、酢水に
さらす。
にんじんは、ピーラーで薄切りに
する。
※ピーラーの代わりにスライサーで
薄切りにしてもよい。



- ③ ボールにBを混ぜ合わせ、
②を和え、味をなじませる。



- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて
さっとゆがき、水気をきる。



◎副菜：フルーツサラダ（4人分）

バナナ	1本
いちご	8個
キウイフルーツ	1個
ヨーグルト	80g

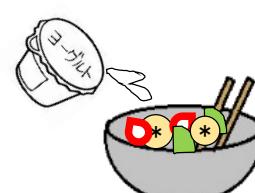
(ひとり当たり)

エネルギー	55kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	38mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0g

- ① バナナは、輪切り
いちごは、縦4つ割りに切る。
キウイフルーツは、いちょうに
切る。



- ② 果物とヨーグルトを和える。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

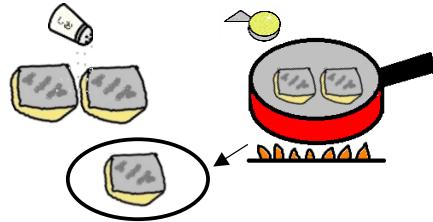
料理を作って、写真を
Instagramに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆



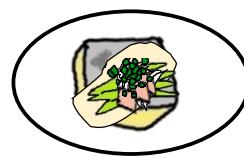
*この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がりります！野菜の総量は180g！果物75g

キャベツをクリームソースで食べよう

- ② さわらに塩をふる。
フライパンに油を熱し、さわらを
焼く。皿に盛りつけておく。



- ④ ②の上に、③をかけ、パセリを
散らす。



よく噛んで味わおう

- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて
さっとゆがき、水気をきる。



果物を食べよう！

- ② 果物とヨーグルトを和える。



