



# まめなかなつうしん

R3.3.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

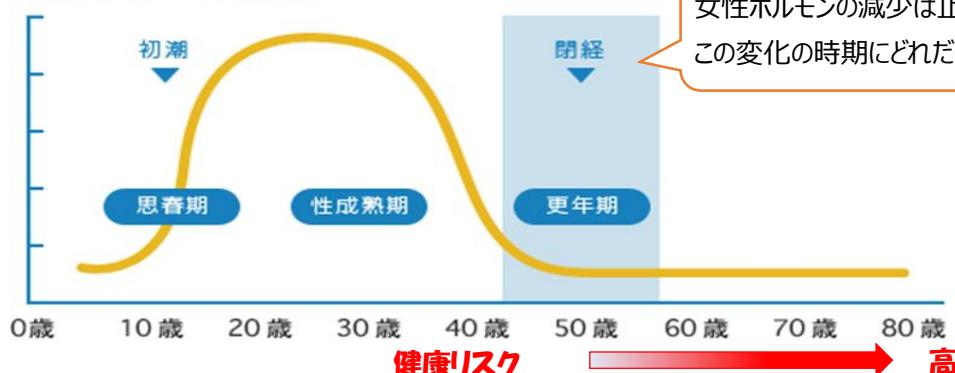
今月のテーマは **キャベツ・ブロッコリー** です！

**毎年3月1日～8日は女性の健康週間**



男性と女性には身体的な性差があり、性差に応じた健康課題があります。男性と女性の双方が、お互いの性差を十分に理解しあい、相手に対する思いやりを持ちながら、それぞれの健康づくりに協力して取り組んでいくことは、男女が共に活躍する社会の基盤といえます。特に女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期といった、ライフステージごとに大きく変化するという特徴があります。

▼エストロゲンの量の変化



女性ホルモンの減少は止められません。

この変化の時期にどれだけ対策するかが大切です。

<更年期症状>

- ・ホットフラッシュ  
(突然体が熱くなる)
  - ・動機、息切れ、全身疲労感
  - ・めまい、耳鳴りなど
- ※症状は人それぞれ異なります。

女性ホルモン（エストロゲン）の働き

- ◆女性らしいカラダを作る
- ◆妊娠、出産
- ◆お肌のハリ・ツヤ

- ◆コレステロールを調整
- ◆骨を丈夫に保つ
- ◆自律神経バランスを保

食事のポイント

健康な体を作るためには、まず「食事」

①丈夫な骨には、「カルシウム+ビタミンD」

カルシウム：乳製品、小魚、豆類、野菜（小松菜）など  
ビタミンD：干し椎茸、魚類、納豆など



②お肌のハリを保つには、「タンパク質」

③シミやシワ、アンチエイジングには、「抗酸化食品」

野菜や果物など、いろんな種類をバランスよくとりましょう



④女性のカラダすべてに影響する、「大豆イソフラボン」

毎日食事に大豆製品をとりいれましょう。



※食事以外にも「運動」「休養」「禁煙」が大切です。



今月の食育

ちらし寿司



【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じ 健康課  
TEL 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。

ひな祭りの定番メニューの「ちらし寿司」にのせるエビは『長生き』、れんこんは『見通し  
が効く』という願いが込められています。一緒に加える人参、卵、三つ葉は華やかな  
彩りで春を呼ぶと言われています。

郡上市食育キャラクター『たーんと君』



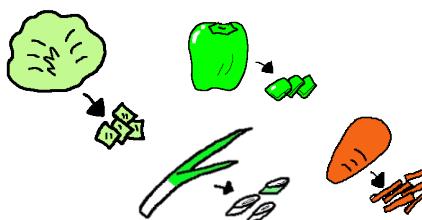
## ◎主菜：キャベツと豚肉のみそ炒め（4人分）

キヤベツ	小1/4玉(200g)
ピーマン	2個(60g)
長ねぎ	1/2本(50g)
にんじん	小1/2本(40g)
豚もも薄切り肉	200g
赤唐辛子	1本
にんにく	1かけ(10g)
A 赤みそ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2
サラダ油	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	179kcal
たんぱく質	13.1g
カルシウム	45mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	1.6g

- ① キャベツはざく切り。  
ピーマンは2cm角に切る。  
長ねぎは幅1cmの斜め切り。  
にんじんは3cm長さの短冊切り。

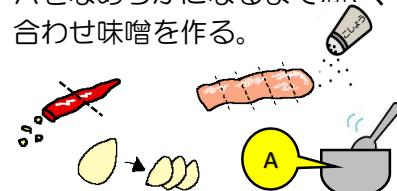


- ③ フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎ、赤唐辛子、にんにくを炒める。香りが出てきたら、豚肉を加え、豚肉の色が変わったら、ピーマンとキャベツを加え、強火で炒める。



## ピリ辛味噌でいっぱい食べよう！

- ② 赤唐辛子は種を取り、輪切りにする。  
にんにくは薄切りにする。  
豚肉は3cm長さに切り、こしょうをふる。  
Aをなめらかになるまで混ぜ、合わせ味噌を作る。



- ④ キャベツがしんなりしてきたら、②のみそで調味する。



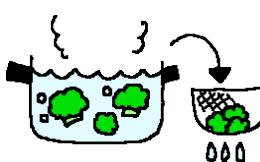
## ◎副菜：ブロッコリーとエビのサラダ（4人分）

ブロッコリー	1株(200g)
エビ(殻なし)	100g
白ワイン	小さじ4
B 粒マスタード	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
こしょう	少々

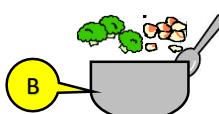
(ひとり当たり)

エネルギー	78kcal
たんぱく質	8.0g
カルシウム	41mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	0.4g

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっとゆで、冷ましておく。

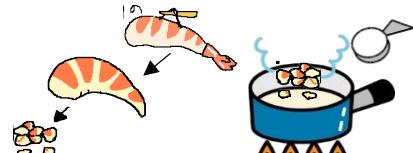


- ③ ボウルでBをよく混ぜ合わせる。  
ブロッコリーとエビを加え、混ぜ合わせる。



## マスターとヨーグルトでドレッシング

- ② エビは背ワタを取り、細かく切る。  
小鍋にエビと白ワインを入れ、中火で水分がなくなるまで煮る。



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☆



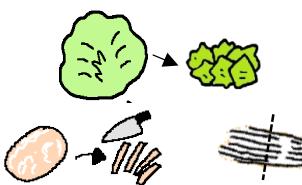
## ◎副菜：キャベツの中華スープ（4人分）

キヤベツ	120g
ハム	2枚(40g)
春雨（乾）	20g
C 中華スープの素(顆粒)	小さじ2
水	3カップ
卵	1個
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

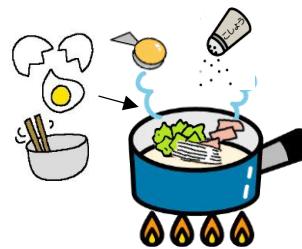
(ひとり当たり)

エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.6g
カルシウム	24mg
食物繊維総量	0.6g
食塩相当量	0.9g

- ① キャベツは短冊切り。  
ハムは横半分に切り、短冊にする。  
春雨はキッチンハサミなどで、半分の長さに切っておく。

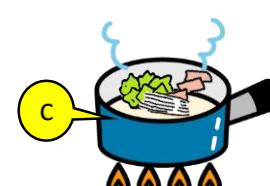


- ③ こしょうで味を整え、溶き卵をまわし入れる。  
風味づけにごま油を加える。



## あっさりとした中華スープ

- ② ①をCで煮る。



※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167g！



