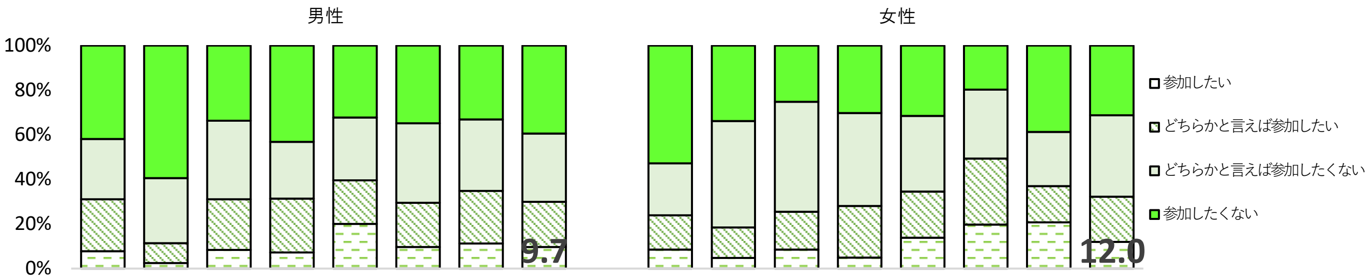
まめなかなつうしん

R7.6.1
発　　行：郡上市
編　　集：関保健所管内
行政栄養士研究会

共食の機会を増やそう

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。
近年、ライフスタイルの多様化などによって、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減っています。
地域や所属するコミュニティー（職場を含む）で様々な人と食事をすることも「共食」のひとつになります。「共食」は、全ての世代にとって、心身ともに健康的な生活を送ることにつながります。

地域や職場における共食の参加意欲



令和4年度県民栄養調査

「参加したい」と回答した者の割合は、男性**9.7%**、女性**12.0%**と**低く**なっています。

地域や所属するコミュニティー（職場を含む）を通じて様々な人と共食する機会を作りましょう！

共食をするとこんないいこと

美味しく食べられる

家族や友人と一緒に食べると、一人で食べるより一段と美味しく感じられます。

食事のマナーが身につく

あいさつや姿勢、はしの持ち方を学ぶなどマナーが身に付きます。

協調性が育める

他の人の食の好みや、スピードを合わせて食べることで、思いやりや協調性が育めます。

食文化が継承される

様々な世代と食事をすることで、家庭の味を教えたり、行事食を伝えたりすることができます。

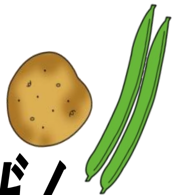
６月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。
食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。
期間中は、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。
食育月間イベントに参加したり、食育の取組を実践してみてはいかがでしょうか。

【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



今月の季節のレシピテーマは **じゃがいも・さやいんげん** です！

◎主菜：さやいんげんの粉山椒炒め（2人分）

山椒の香りが食欲をそそる一品！

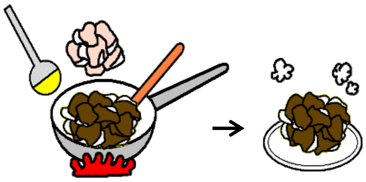
さやいんげん	100g
豚薄切り肉	100g
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ1
濃い口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
粉山椒	適量
炒りごま	適量

（ひとり当たり）

エネルギー	167kcal
たんぱく質	11.4g
カルシウム	31mg
食塩相当量	1.6g

①さやいんげんは筋を取り、半分に切る。
豚肉は一口大に切る。

②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めて取り出す。



③②のフライパンにさやいんげんを入れ、さっと炒めたら豚肉を戻し、酒を加える。

④さやいんげんが色鮮やかになったら、しょうゆ、塩で味を調える。器に盛り、粉山椒、いりごまを振る。

◎副菜：ポテトスープ（3人分）

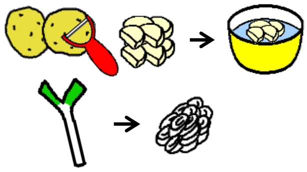
ミキサーを使わない、簡単つぶつぶポタージュ☆

じがいも	200g
ねぎ	1/2本
牛乳	1.5カップ
バター	大さじ1
水	1/2カップ
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々

（ひとり当たり）

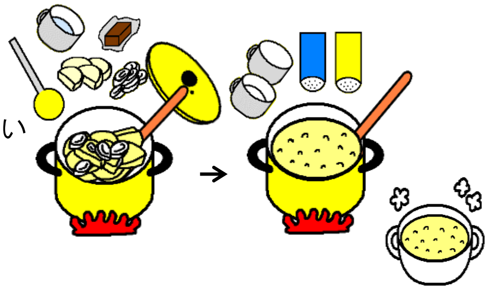
エネルギー	154kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	117mg
食塩相当量	1.0g

①じゃがいもは皮をむき、薄い半月切りにし、水にさらす。
ねぎは薄い小口切りにする。



②鍋にバターを熱し、じゃがいも、ねぎを焦がさないように炒める。
じゃがいもが透き通ったら、水と固形コンソメを加える。
煮立ったらふたをして弱火にし、15分ほど蒸し煮にする。

③じゃがいもがくずれるくらいになったら、火からおろし、木べらで細かくつぶす。
牛乳を加えて中火で温め、塩、こしょうで味を調える。



◎副菜：じゃがいもの酢の物（2人分）

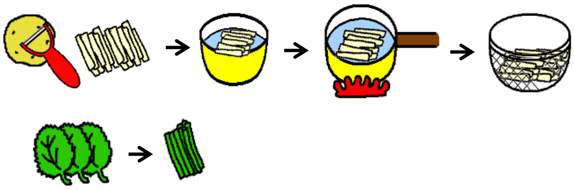
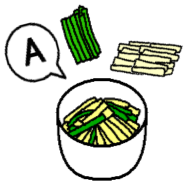
じゃがいものシャキシャキ感を味わう♪

	じゃがいも	100g
	青じそ	3枚
A	酢	大さじ1
A	濃口しょうゆ	大さじ1/2

（ひとり当たり）

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.2g
カルシウム	7mg
食塩相当量	0.7g

①じゃがいもは皮をむき、せん切りにし水にさらしてアクを抜く。サッとゆでてザルにあげて水けをきり、冷ます。
青じそはせん切りにする。



②ボウルにじゃがいも、青じそを入れて、Aとあえる。