



まめなかけおっさん

H31.5.1
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 **たまねぎ・さやえんどう** です！



連休明けの食生活

私たちの体は1日のリズムを持っていて、昼間に活動し、夜間は休息するように調整されています。しかし、生活習慣の乱れが長期にわたって続くと、このリズムの機能が弱まり、「夜になっても眠れない」、「食欲がない」などの不調が現れることがあります。リズムを整える生活をしているかどうかチェックしてみましょう。



◆リズムを整える生活習慣◆

1つでも多くの項目にチェックがつくように、日頃から意識して過ごしましょう。

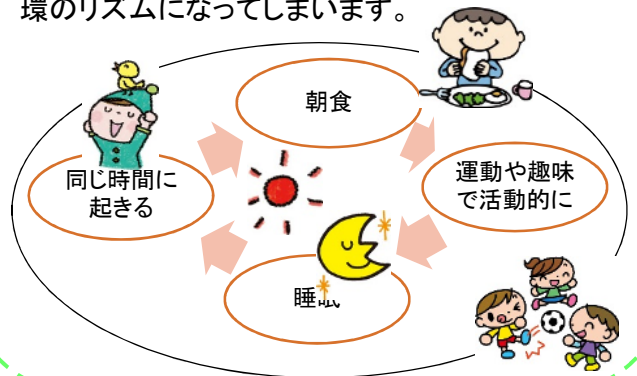
- 毎日決まった時間に起きる
- 朝起きたら、日光を浴びる
- 毎日、**朝食をとる**
- 昼間は戸外で体を動かす
- 昼間の眠気はやり過ごす
- 就寝前はテレビやパソコンなどの強い光を避ける
- 就寝時刻は深夜0時を越えない
- 食事は朝・昼・夕の3食**を決まった時間にとる

朝食で元気に始めよう！



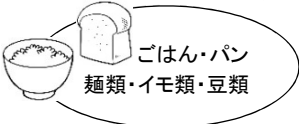
朝から昼は食べて、動いて、夜は寝ることで体はうまく働きます。

朝寝坊、朝食欠食でエネルギーが足りないと、昼間は元気に活動できず、夜になると体温が上がって元気になる、寝るのが遅くなるという悪循環のリズムになってしまいます。



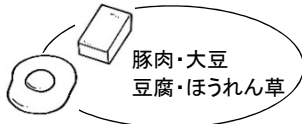
朝食で食べるといいもの

脳のエネルギーになる食品



ごはん・パン
麺類・イモ類・豆類

エネルギーの代謝に必要な食品



豚肉・大豆
豆腐・ほうれん草

朝しっかり食べるために

眠る2～3時間前までには食事をすませましょう。熟睡すると消化が止まり、起きた時までに胃の中の消化が終わりません。そのため、朝に食欲が出ない原因になります。



郡上市の食育



八十八夜

立春から88日目のことで、今年は5月2日になります。八十八夜近くなると各地で茶摘みが行われ、一番に摘み取られたお茶は「新茶」とされ、栄養価が高いといわれています。そのため「八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きする」といわれています。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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し 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。



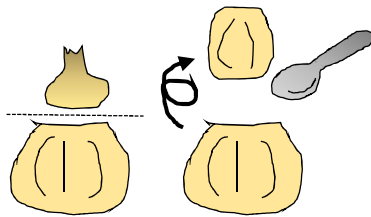
◎主菜：新玉ねぎの肉詰めあんかけ（2人分）

新玉ねぎ	2個
豚ひき肉	100g
卵	1/2個
A パン粉	大さじ2
塩・こしょう	適宜
水	300ml
B コソメ	1個
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1

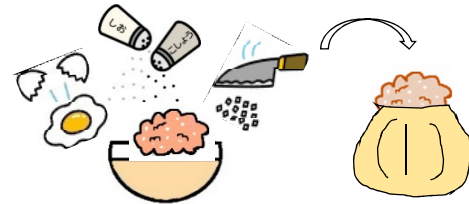
（ひとり当たり）

エネルギー	215Kcal
たんぱく質	12.5g
カルシウム	43mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.5g

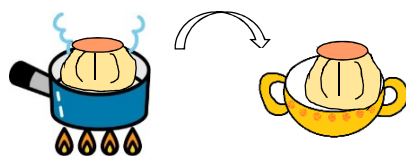
- ① 玉ねぎの上から2cmを切り落とし、中身をスプーンなどでくり抜く。



- ② くり抜いた玉ねぎ1個分をみじん切りにし、ひき肉とAと混ぜ合わせ、玉ねぎの中に詰める。
（残りの玉ねぎはガリ бата炒めに使用）



- ③ Bを入れた鍋に②を入れ、柔らかくなるまで煮込んだら、玉ねぎを取り出し器に盛る。



- ④ 残ったスープに水溶性片栗粉でとろみをつけ、③にかける。



◎副菜：じゃがいもとさやえんどうのガリ бата炒め（2人分）

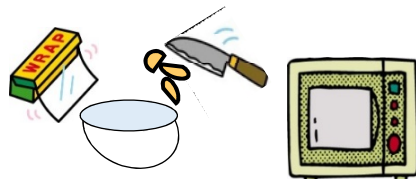
残りの玉ねぎを活用！

じゃがいも	2個
さやえんどう	20g
玉ねぎ	1/2個
牛肩ロース肉	40g
おろしにんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
バター	10g

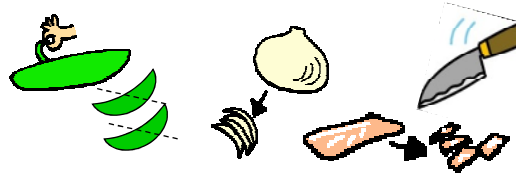
（ひとり当たり）

エネルギー	195kcal
たんぱく質	6.0g
カルシウム	16mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.0g

- ① じゃがいもはくし形に切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ（500W）で約3分加熱する。



- ② さやえんどうは両端を折って筋をとり、斜めに半分に切る。玉ねぎはくし形に切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。



- ③ フライパンに半量のバターとおろしにんにくを入れ、弱火にかけ、②を炒める。



- ④ ③にじゃがいもを入れ、しょうゆと残りのバターを入れて炒める。



◎副菜：さやえんどうの洋風辛子酢味噌がけ（2人分）

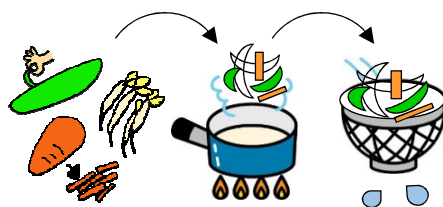
マスタードで洋風に♪

さやえんどう	50g
にんじん	1/2本
もやし	1/2袋
A 粒マスタード	小さじ1
合わせ味噌	小さじ1
砂糖	小さじ1
穀物酢	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1

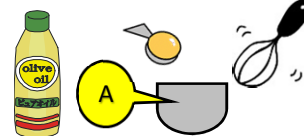
（ひとり当たり）

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.5g
カルシウム	27mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	0.5g

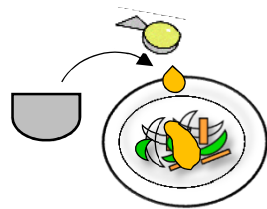
- ① さやえんどうは両端を折って筋をとる。にんじんは千切りにする。柔らかく茹で、水気を切っておく。



- ② Aを混ぜてから、オリーブオイルを少しずつ入れ、その都度よく混ぜて洋風酢味噌をつくる。



- ③ ①を器に盛り、②をかける。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を撮ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



※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ます！野菜の総量は260g！

