



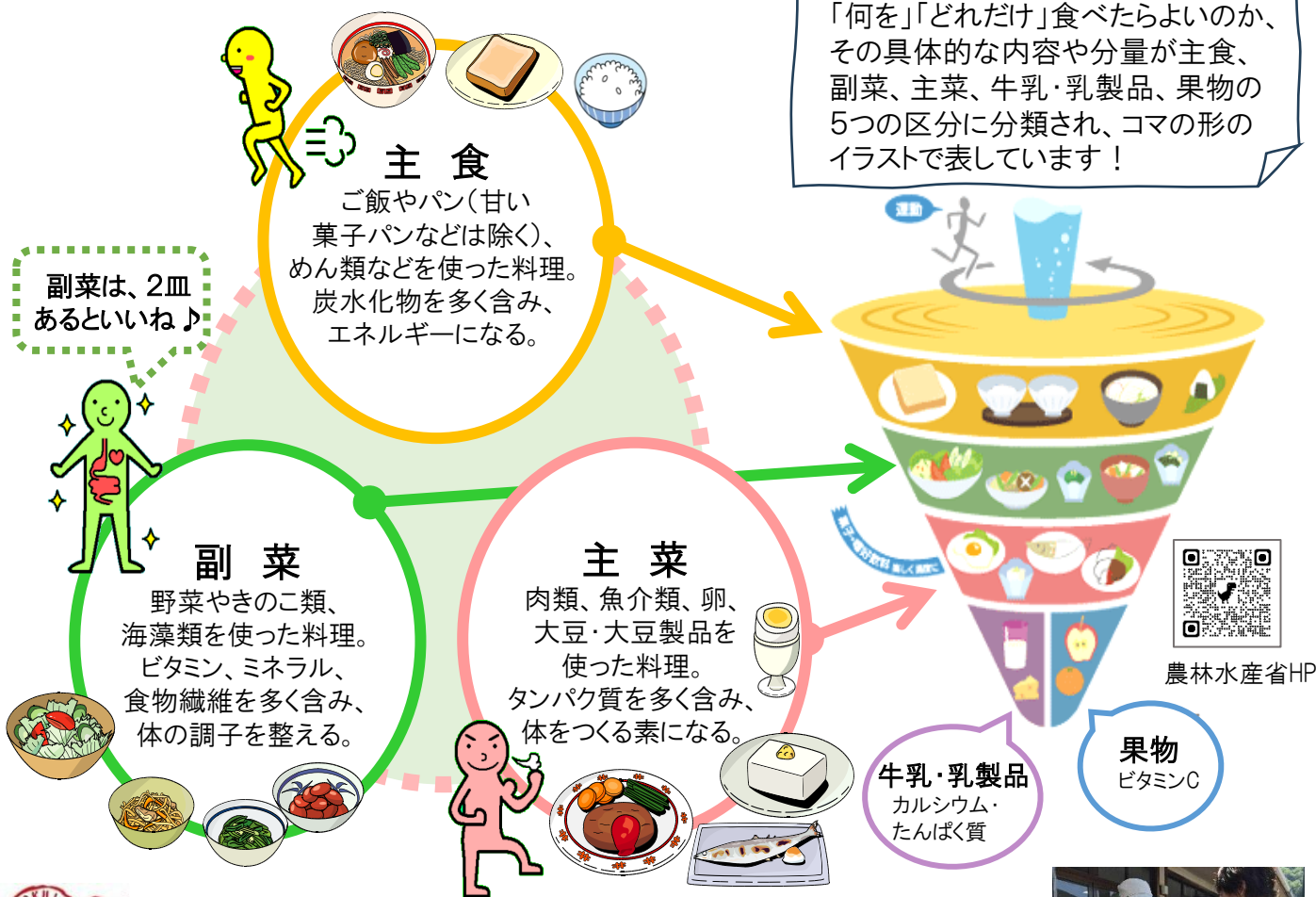
食事のバランスを見直そう

皆さんの食事の栄養バランスはどうか？ 偏った食生活を続けていると、栄養素不足あるいは過剰となり、さまざまな病気をひきおこす原因となります。米を中心に、野菜、魚、大豆、肉、そして牛乳・乳製品、果物など、多様な食材を組み合わせた日本型食生活ならば、バランスの取れた食事を摂りやすいことがわかります。

具体的な目安量や自分の状態に合わせた献立については、厚生労働省・農林水産省が提供している食事バランスガイドが参考になります。

食事バランスガイド

「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、その具体的な内容や分量が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分類され、コマの形のイラストで表しています！



郡上市食生活改善推進員協議会の取組

郡上市では現在78名の会員が在籍し、7支部で活動を行っています。

小学校や高校へ出向いて郷土の味を伝えたり、高齢者サロンでフレイル予防のアドバイスをしたりと、地域の食育や健康づくりを推進しています。

時々、スーパーや道の駅等の前で野菜ファーストキャンペーンを行っています。野菜をたくさん食べるための工夫や、おいしい野菜のレシピを多くの方にお伝えしたいと思っています。ぜひ、ピンクのエプロンの方たちを見かけたら声をかけてください！

【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

※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。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ



今月の季節のレシピテーマは

ピーマン・オクラ・きゅうり

です！

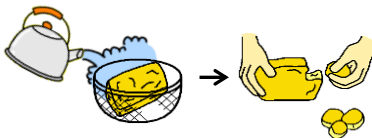
◎主菜：ピーマンと厚揚げのピリ辛味噌炒め(2人分)

材料	
厚揚げ	小1枚
ピーマン	4個
ねぎ	1/2本
しょうが(みじん切り)	1/2かけ
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ2
味噌	大さじ1
A 濃口しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2

(ひとり当たり)

エネルギー	228kcal
たんぱく質	10.0g
カルシウム	186mg
食塩相当量	1.6g

①厚揚げはざるに入れて熱湯をかけ、手でちぎる。

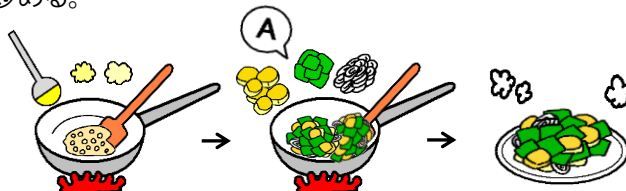


食欲をどぞるピリ辛で夏バテ予防！

②ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り除き、一口大に切る。ねぎは斜め切りにする。Aの調味料を合わせておく。



③フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。香りがしてきたら厚揚げ、ピーマン、ねぎの順に入れて炒める。



④全体に油がまわったら、Aを加えて手早くからめる。

◎副菜：オクラのさっと煮(2人分)

材料	
オクラ	8本
鶏ひき肉	50g
しょうが(みじん切り)	1かけ分
だし汁	1/2cc
みりん	小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2

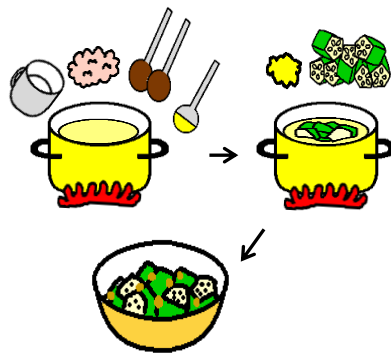
(ひとり当たり)

エネルギー	64kcal
たんぱく質	5.5g
カルシウム	41mg
食塩相当量	0.5g

①オクラは塩をふり、手ですり合わせ、サッと洗い、1.5cmに切る。



②鍋にだし汁を入れ中火にかけ、煮立ったらひき肉を入れてほぐし、みりん、めんつゆを加え、2～3分煮る。



②に①を加えさっと煮て、しょうがを加え、ひと混ぜしたら火を止めて出来上がり。

◎副菜：きゅうりの梅わさあえ(2人分)

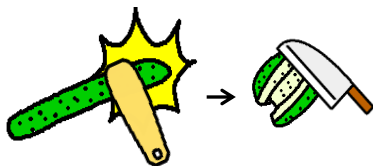
いつもの梅あえにわさびを加えて、さわやかに♪

材料	
きゅうり	1本
梅干しの果肉	中1個
練りわさび	少量

(ひとり当たり)

エネルギー	9kcal
たんぱく質	0.5g
カルシウム	14mg
食塩相当量	0.6g

①きゅうりはすりにぎでたたいて割り、一口大に切る。



②梅干しは包丁で細かくたたいて刻み、わさびと混ぜ合わせ、①を加えてあえる。

