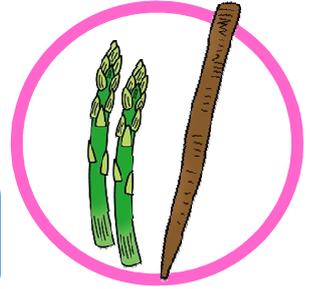




# まめなかねっしん

H28.5.1  
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 **アスパラガス・ごぼう** です！



## 健康に役立つ栄養成分表示！

平成27年4月より新たな食品表示制度がスタートし、加工食品及び添加物には、栄養成分が、平成32年3月までに順次表示されます。(ただし、一部の食品には省略が認められています。) 栄養成分表示を活用して、自身の健康づくりにお役立てください。

### 栄養成分表示をチェック！

基本として5つの成分が表示されています。栄養分量を確認し、自分にあった食品を選ぶことができます。

#### 栄養成分表示 (1個18g当たり)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 57kcal |
| タンパク質 | 3.7g   |
| 脂質    | 4.7g   |
| 炭水化物  | 0.2g   |
| 食塩相当量 | 0.46g  |
| カルシウム | 103mg  |

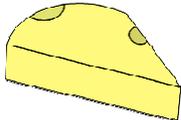
内容量をチェック！ 1人分、1個当たりなど単位が違うため、確認しましょう。

メタボや太り気味など体重管理が必要なときは…「エネルギー」や「脂質」に注目！

食塩相当量は、知らず知らずに誰もがとり過ぎ、要注意！

とり過ぎに注意！！

ナトリウム表示されているものは、ナトリウム量を2.54倍すると食塩相当量に換算されます。



| 栄養素   | 主な働き   |
|-------|--|
| エネルギー | 体温を保ち、体を活動させる原動力です。とり過ぎは、肥満につながるので注意しましょう                        |
| タンパク質 | 血液や筋肉、臓器など、体をつくるための主成分です。  |
| 脂質    | 体を動かすエネルギー源です。とり過ぎは、動脈硬化疾患の危険性を高めるので注意しましょう。                     |
| 炭水化物  | 糖質や食物繊維の総称で、体のエネルギー源になります。                                       |
| 食塩相当量 | とり過ぎは、高血圧につながるので注意しましょう。<br><1日の目安量 男性:8g未満 女性:7g未満 高血圧予防:6g未満 > |

※タンパク質、脂質、炭水化物の3つのバランスが大切です。



### 郡上の食育 端午の節句

5月は子どもの成長を願う行事として「端午の節句」があります。柏餅を食べますが、柏の葉は新芽が出るまで落ちないことから、家督が絶えないことの象徴とされ、縁起の良いものとして使われます。

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。

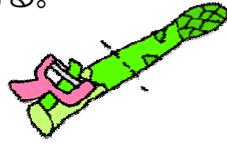


## ◎主菜：アスパラのヘルシー肉巻き（3人分）

## 豆腐を巻いてヘルシー！

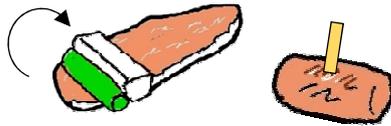
|         |      |
|---------|------|
| アスパラガス  | 1束   |
| 木綿豆腐    | 1/2丁 |
| 豚もも薄切り肉 | 6枚   |
| 塩・こしょう  | 少々   |
| 小麦粉     | 適宜   |
| サラダ油    | 大さじ1 |
| しょうゆ    | 大さじ1 |

- ① アスパラガスは根元を切り落とし、かたい部分の皮をむいて、半分に切る。
- ② 豆腐はペーパータオルに包み、皿で重しをして20分ほど水きりをし、6等分に切る。



(ひとり当たり)

- ③ 豚肉を広げた面に、塩・こしょうと、薄く小麦粉を振る。①②をのせて巻き、巻終わりをようじでとめ、表面にも薄く小麦粉をふる。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を転がしながら10分程焼き、焼き色がついたならようじを抜き、しょうゆを加えてからめる。



|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 169kcal |
| たんぱく質  | 11.5g   |
| カルシウム  | 58mg    |
| 食物繊維総量 | 1.4g    |
| 食塩相当量  | 1.3g    |

## ◎副菜：ナッツナムル（2人分）

## ミックスナッツで香ばしさUP！

|          |        |
|----------|--------|
| アスパラガス   | 3本     |
| スナップえんどう | 8本     |
| ミックスナッツ  | 30g    |
| ごま油      | 大さじ1/4 |
| しょうゆ     | 小さじ1/2 |
| 塩        | 小さじ1/4 |

- ① アスパラガスは根元を切り落とし、下のかたい部分をピーラーでむいて2cm幅の斜め薄切りにする。スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。
- ② ①を茹で、湯をしっかりと切る。ミックスナッツは粗みじん切りにする。



(ひとり当たり)

- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②を温かいうちに加えてあえる。



|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 115kcal |
| たんぱく質  | 4.5g    |
| カルシウム  | 28mg    |
| 食物繊維総量 | 2.1g    |
| 食塩相当量  | 0.7g    |

## ◎副菜：ごぼうサラダ（4人分）

## 食物繊維たっぷりサラダ♪

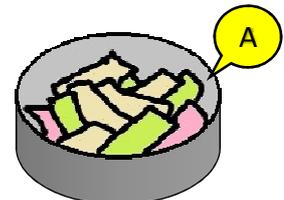
|        |        |
|--------|--------|
| ごぼう    | 1本     |
| きゅうり   | 1本     |
| ハム     | 2枚     |
| 塩・こしょう | 適宜     |
| マスタード酢 | 小さじ1   |
| サラダ油   | 大さじ1.5 |

- ① ごぼうは皮をこそげ落とし、3cm長さの薄い短冊切りにし、水にさらしてアク抜きする。きゅうりとハムも短冊切りにする。
- ② ごぼうは表面が透き通る程度に茹で、水けをきる。



(ひとり当たり)

- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、粗熱がとれたごぼうを入れてあえ、きゅうりとハムも加えてあえる。



|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 89kcal |
| たんぱく質  | 1.9g   |
| カルシウム  | 33mg   |
| 食物繊維総量 | 2.6g   |
| 食塩相当量  | 0.4g   |

※この3品とごはんを組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！