



まめなかけなっせん

H29.1.1
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 **れんこん・ほうれん草** です！

減塩で健康な毎日を！



平成27年度国民健康・栄養調査の結果によると、20歳以上の食塩摂取量の平均値は男性11.0g、女性9.2gとなっており、目標量よりかなり上回っています。塩分の摂り過ぎは高血圧を招きます。メニューの選び方や調理で減塩を心がけましょう。

1日の食塩摂取量

目標

男性8g未満 / 女性7g未満

メニュー選びや調理で減塩する工夫！

めん類の汁は残す

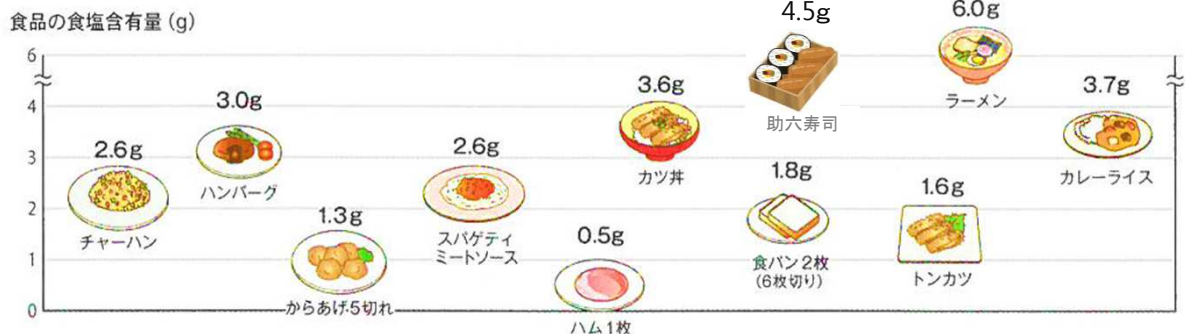
そばやラーメンには1杯4～6gの塩分が含まれています。めん類を食べる時は汁を残すようにしましょう。



調味料では酸味や香辛料を利用

フライや天ぷら、刺身やにぎり寿司を食べるときのソースやしょうゆは、小皿に入れて少量をつけたり、レモンやゆず、かぼすなど酸味で代用しましょう。また、香味野菜や香辛料は独特な風味や辛味で味にメリハリがつき、塩分が少なめでも満足できます。

塩分の多い食品・メニュー



郡上市の食育

おせち料理の願い

おせち料理のひとつひとつには、多産、豊作、長寿、家内安全など様々な祈願が込められています。れんこん料理には「先を見通す」という意味が込められています。家族みんなでおせち料理を囲んで、新年を迎えましょう。

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。



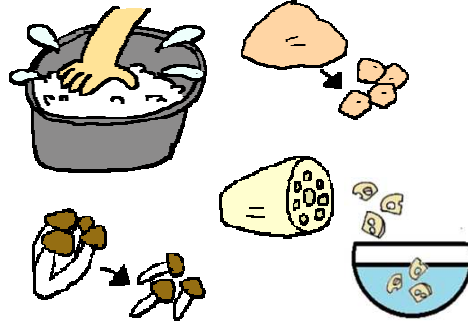
◎主食：れんこんの炊き込みご飯（2人分）

米	1合
鶏肉	75g
れんこん	75g
しめじ	25g
しょうゆ	大さじ1
A みりん	小さじ1
だし汁	1カップ

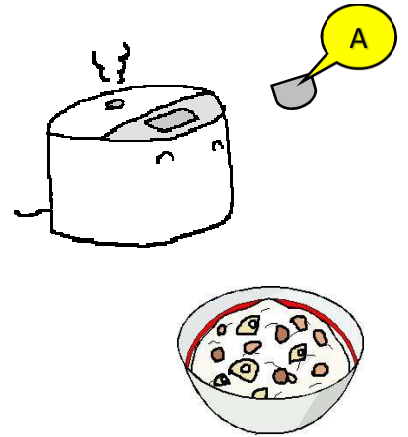
（ひとり当たり）

エネルギー	382kcal
たんぱく質	12.6g
カルシウム	17mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	1.5g

- ① 米を洗い、ザルにあげて水けをきり、30分以上おく。
鶏肉は1cm角、れんこんは5mm幅のいちょう切にし酢水（分量外）につけ、しめじは小房に分ける。



- ② 炊飯器に①とAを入れ炊く。



◎主菜：れんこん団子のあんかけ（2人分）

れんこん	180g
枝豆	20粒
むきえび	6尾
塩	少量
片栗粉	小さじ2
A だし汁	カップ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
B 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
ゆずの皮	少量

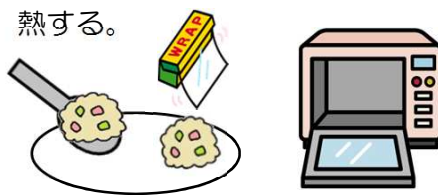
（ひとり当たり）

エネルギー	136kcal
たんぱく質	9.9g
カルシウム	49mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	1.1g

- ① れんこんは皮つきのまますりおろす。
枝豆は茹でて、さやから出しておく。
えびは背ワタをとり、2~3等分に切って塩をふる。



- ② ①を2等分して耐熱容器にこんもりと盛り入れ、ラップをかけ電子レンジ（600W）で2~3分加熱する。



- ③ ボウルに①と塩・片栗粉を入れ、よく混ぜる。



- ④ 小鍋にAを強火で煮立て、溶いたBを加えとろみをつける。
③にかけ、ゆずの皮を散らす。



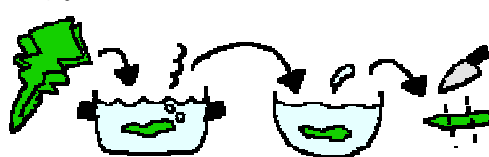
◎副菜：ほうれん草のカレーマヨ和え（2人分）

ほうれん草	1束
A マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	小さじ1
牛乳	小さじ1
粗挽きこしょう	適量

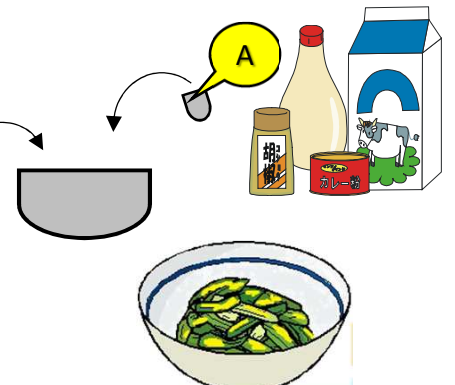
（ひとり当たり）

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	38mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	0.1g

- ① ほうれん草を茹でて冷まし、食べやすい大きさに切り、水けをしぼる。



- ② Aを混ぜ合わせ、①を加え混ぜる。



※この3品を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！

シャキシャキ食感のご飯！

お正月にもぴったり♪

カレー風味で減塩！