



まめなかねっせん

H29.2.1
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 **大根・小松菜** です！



脂肪の摂い方に注意！

脂肪の摂り過ぎは血中の中性脂肪やコレステロールが増加し、肥満になりやすくなります。肥満になると、脂質異常症や糖尿病になるリスクが高まり、動脈硬化を引き起こしてしまいます。毎日の食事内容を見直して、脂肪の摂り過ぎを防ぐ工夫をしてみましょう。

脂肪は「**飽和脂肪酸**」と「**不飽和脂肪酸**」に分けられます。

「飽和脂肪酸」を多く含む食材

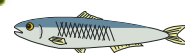
- ・バター
- ・生クリーム
- ・脂身の多い肉など



主に肉やバターなどの乳製品に多く含まれています。摂り過ぎると脂質異常症を引き起こしやすくなります。

「不飽和脂肪酸」を多く含む食材

- ・オリーブオイル
- ・なたね油
- ・青魚(イワシ、サバなど)など



適量を摂取すると血中の中性脂肪やコレステロール値を適正にするなど体に有効な働きをします。

脂肪を摂り過ぎないコツ

<調理方法>

- ・茹でる、蒸す、金網で焼くなど油を使わない調理方法を選ぶ
- ・フッ素樹脂加工のフライパンを使い、油の量を少なくする
- ・揚げ物の衣は薄めにする
- ・揚げ物の食材は大きめにし、揚げ油に触れる表面積を減らす
- ・ドレッシングは油控えめにする



<食べ方>

- ・揚げ物や油っぽい料理は避ける
- ・脂肪分を多く含むスナック菓子を食べすぎない
- ・和食中心の食事にする
- ・肉類は脂肪の少ない部分を選ぶ(ささみ、豚ヒレ肉など)



郡上市の食育 恵方巻きの話

太巻きには7種類の具材を使い、7という数字は七福神に由来され、節分に食べると縁起がよいと言われています。2017年は北北西をむいて、家族みんなで食べましょう。

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。



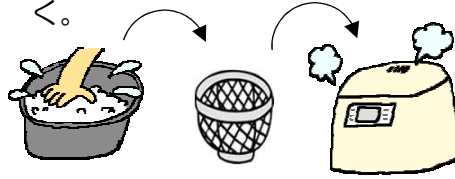
◎主食：大根の混ぜご飯（4人分）

米	2合	
大根	120g	
まいたけ	80g	
A	だし汁	400ml
	酒	大さじ1
B	サラダ油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ2

（ひとり当たり）

エネルギー	321kcal
たんぱく質	5.8g
カルシウム	15mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	0.8g

- ① 米を洗い、ザルにあげて水けをきり30分以上おき、Aを加えて炊く。

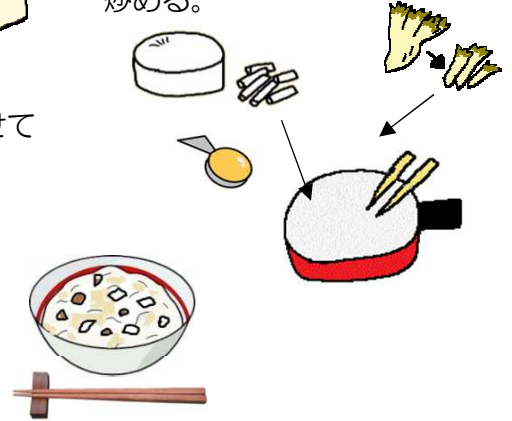


- ③ ご飯が炊きあがったら②のをせてしばらく蒸らし、よく混ぜる。



具材を炒めて旨味アップ!

- ② 大根は短冊切りにし、まいたけはほぐす。
フライパンにサラダ油を熱し、大根がしんなりするまで炒め、Bで調味し、まいたけを加えてさらに炒める。



◎主菜：さけとお松菜のおろしあえ（2人分）

生さけ	2切れ
塩	少々
小松菜	150g
大根	160g
	ポン酢しょうゆ

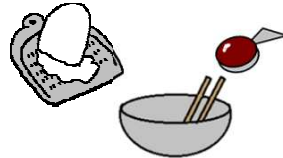
（ひとり当たり）

エネルギー	137kcal
たんぱく質	19.7g
カルシウム	157mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.2g

- ① さけは塩を振り、食べやすい大きさに切り、フライパンで両面をこんがり焼く。



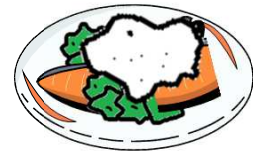
- ③ 大根はすりおろし、軽く水けをきり、ポン酢で和える。



- ② 小松菜はたっぷりの熱湯でさっと茹で、水にとって冷ます。
水けを絞り2~3cm長さに切る。



- ④ ①②を混ぜ合わせ、上から③をかける。



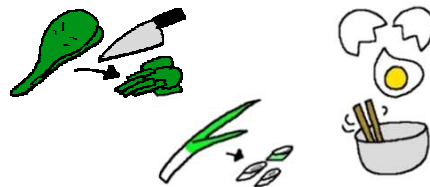
◎副菜：小松菜の卵炒め（2人分）

卵	1個
小松菜	200g
長ネギ	1/3本
サラダ油	大さじ1
塩	少々
水	大さじ1・1/2
酒	大さじ1/2
こしょう	少々

（ひとり当たり）

エネルギー	117kcal
たんぱく質	4.9g
カルシウム	190mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	0.4g

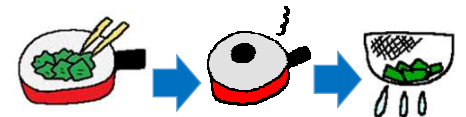
- ① 小松菜は5~6cm長さに切る。長ネギは斜め切りにする。卵は溶きほぐしておく。



- ③ フライパンに残りの油を熱して、①の卵液を流し入れ、いり卵を作り、長ネギを加えて炒める。



- ② フライパンにサラダ油（半量）を熱し、小松菜をさっと炒め、水を加えて蓋をし、1~2分茹で蒸しにし、ザルにあげる。



- ④ ③に②の小松菜を戻し入れ、酒をふり塩・こしょうで味を整える。



※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!