



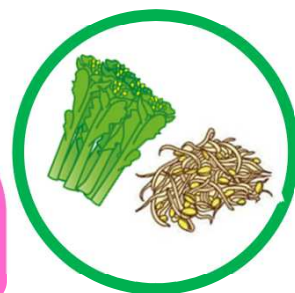
まめなかはなっしん

H29.3.1
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

菜の花・もやし

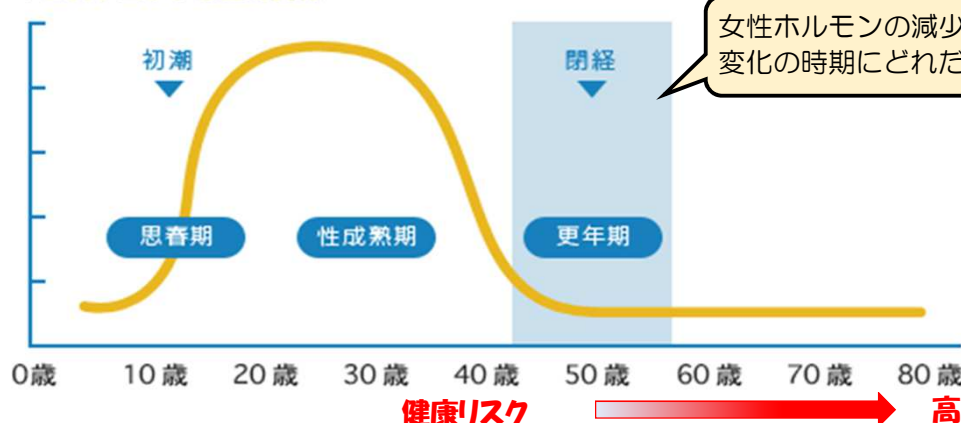
です！



輝く女性であるために

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です。
40代頃から女性ホルモンは減少し、さまざまな不調が現れ始めます。
他にも、過度なダイエット、仕事や家庭のストレスなどが、女性ホルモンに影響を与えます。

▼エストロゲンの量の変化



女性ホルモンの減少は止められません。この変化の時期にどれだけ対策するかが大切です。

<更年期症状>

- ・ホットフラッシュ
(突然体が熱くなる)
 - ・動機、息切れ、全身疲労感
 - ・めまい、耳鳴り など
- ※症状は人それぞれ異なります

女性ホルモン(エストロゲン)が助けてくれること

- ◆女性らしいカラダを作る
- ◆妊娠、出産
- ◆お肌のハリ・つや

- ◆コレステロールを調整
- ◆骨を丈夫に保つ
- ◆自律神経バランスを保つ

食事のポイント

健康な体を作るための基本は、まず『食事』

- ①丈夫な骨には、「**カルシウム+ビタミンD**」
カルシウム：乳製品、小魚、豆類、野菜(小松菜) など
ビタミンD：干し椎茸、魚類、納豆 など
- ②お肌のハリを保つには、「**タンパク質**」
- ③シミやしわ、アンチエイジングには、「**抗酸化食品**」
野菜や果物など、いろんな種類をバランスよくとりましょう。
- ④女性のカラダすべてに影響する、「**大豆イソフラボン**」
毎日食事に大豆製品をとりましょう。

※食事以外にも、『運動』『休養』『禁煙』が大切です！



郡上市の食育

ちらし寿司の話

3月3日はひな祭りですね。ひな祭りの定番メニューの「ちらし寿司」にのせるエビは『長生き』、れんこんは『見通しが効く』という願いが込められています。一緒に加える人参、卵、三つ葉は華やかな彩りで春を呼ぶと言われています。

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。



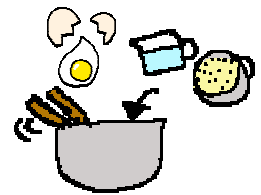
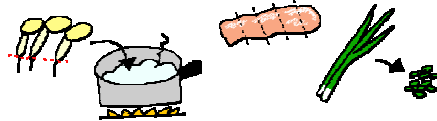
◎主菜：もやしチヂミ（2人分）

もやし	150g
豚薄切り肉	40g
青ねぎ	20g
小麦粉	2/3カップ
ごま油	適量
A [卵	1個
水	1/2カップ
B [しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
すりごま	小さじ1

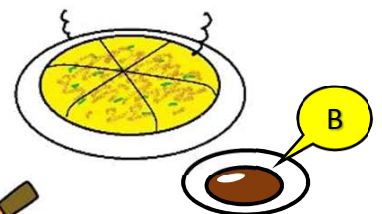
（ひとり当たり）

エネルギー	254kcal
たんぱく質	12.2g
カルシウム	55mg
食物繊維総量	2.3g
食塩相当量	1.0g

- ① もやしはさっと茹でて水けをきる。② ボウルにAを混ぜ、小麦粉を加え、豚薄切り肉は細かく切り、青ねぎは小口切りにする。お好み焼きの生地くらいにする。



- ③ ②に①を加えて混ぜ、ごま油を熱したフライパンに半量を流し、薄く広げ、両面ともじっくり焼く。残りの生地も同様に焼き、食べやすい大きさに切る。



◎副菜：菜の花のサラダ（2人分）

菜の花	120g
干しひじき	4g
鶏ささ身	1本
粒マスタード	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2

（ひとり当たり）

エネルギー	143kcal
たんぱく質	9.4g
カルシウム	127mg
食物繊維総量	3.6g
食塩相当量	0.6g

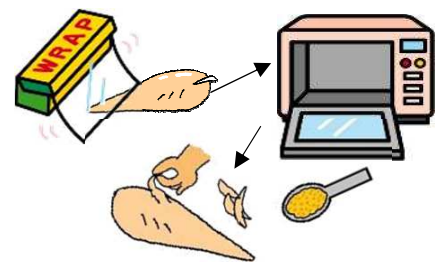
- ① 菜の花は塩ゆでし、水にさらし、水けをきり食べやすい長さに切る。干しひじきは水で戻し、さっと茹でて、水けをきる。



- ③ ①と②を混ぜ、マヨネーズで和える。



- ② 鶏ささ身は耐熱皿に入れてラップをかけ電子レンジで加熱し、細く裂き粒マスタードと混ぜ合わせる。



◎汁物：もやしの具だくさんスープ（2人分）

もやし	100g
にんじん	20g
しめじ	30g
チキンコンソメ	大さじ1/2
水	300g
A [酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/4

（ひとり当たり）

エネルギー	23kcal
たんぱく質	2.0g
カルシウム	9mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	1.1g

- ① もやしは洗って水けをきる。にんじんは細切りにし、しめじは石づきを取りほぐしておく。



- ③ ②に①を加えて煮る。具材に火が通ったらAを加え、味を整える。



- ② 鍋に熱湯を沸かし、チキンコンソメを煮溶かす。



※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！