



まめなかなっせん

H30.1.1
発行：郡上市
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

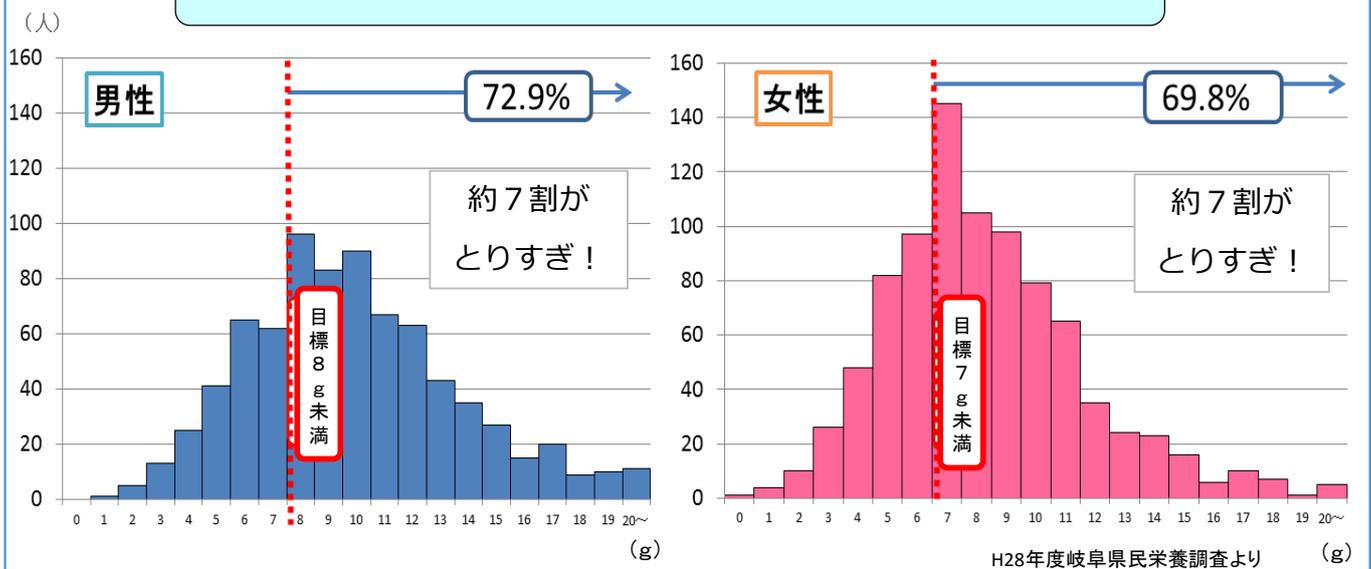
今月のテーマは **白菜・れんこん** です！



減塩と健康①

食塩のとりすぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、研究で明らかになっています。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、食塩摂取量の目標量を成人男性で8.0g/日未満、成人女性で7.0g/日未満、と設定しています。（高血圧の方は成人男女6g/日未満、幼児は成人の約半分量）

食塩摂取量の目標量を超えている人の割合（食塩摂取量の分布）



毎月17日は「減塩の日」

日本高血圧学会では、高血圧患者さんをはじめ一般市民においても減塩に対する意識を高め、健康寿命の延伸のため、減塩の取組を推進する日と制定しています。

☆日本人はどんな食品から食塩をとっている？



日本人が、調味料以外で食塩を多くとっている食品のランキングです。調味料だけでなく、加工食品からの食塩摂取にも気をつけてみませんか。

H24国民健康・栄養調査の解析結果より（医療基盤・健康・栄養研究所）



郡上市の食育 七草粥の由来

1月7日に七草粥を食べる習慣は、七草の種類や由来など、時代や土地によって異なります。現在は7種類の春の野菜を入れて、無病息災を願い食べることが言い伝えられています。春の七草…セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ

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。



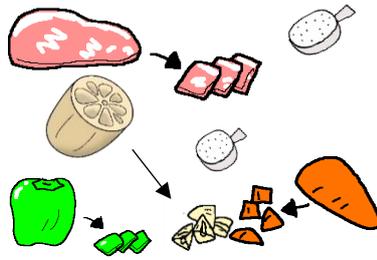
◎主菜：豚肉とれんこんの甘酢炒め（4人分）

豚もも肉	280g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
れんこん	240g
にんじん	80g
ピーマン	40g
片栗粉	大さじ4
葉ねぎ	20g
トマトケチャップ	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
サラダ油	適量

（ひとり当たり）

エネルギー	259kcal
たんぱく質	17.3g
カルシウム	31mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	1.5g

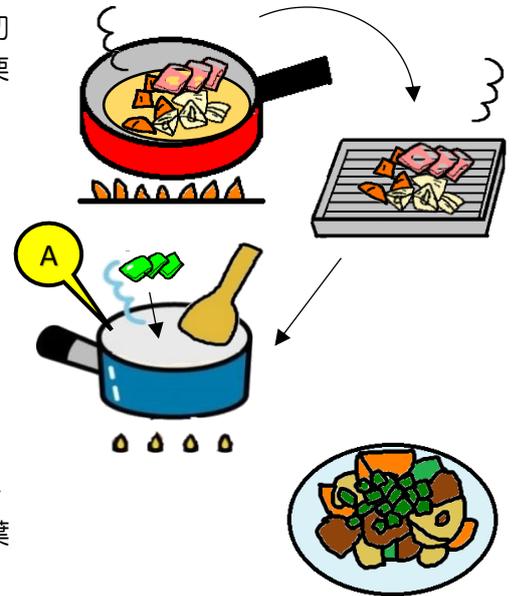
- ① 豚肉は一口大の角切りにし、Aをもみこみ下味をつけ、片栗粉（半量）をまぶす。
れんこんとにんじんは皮をむいて乱切りに、ピーマンは縦半分に切り、種を除き3cm角に切り、片栗粉（半量）をまぶす。
小ネギは、小口切りにする。



- ③ 鍋にBを入れて煮立て、②とピーマンを加えて絡め、器に盛り、葉ねぎを散らす。

トマトケチャップで甘い酢豚風♪

- ② フライパンに油を熱し、豚肉・れんこん、にんじんを揚げ焼きにし油を切る。



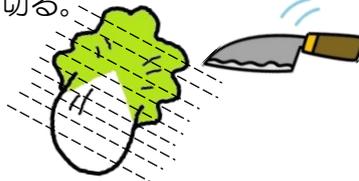
◎副菜：白菜のシーザーサラダ（4人分）

白菜	400g
マヨネーズ	大さじ2
ヨーグルト（無糖）	大さじ4
パルメザンチーズ	大さじ2
ゆず胡椒	適量（お好みで）
揚げ油	10g

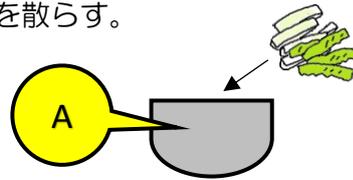
（ひとり当たり）

エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.3g
カルシウム	110mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	0.6g

- ① 白菜を洗いよく水けをきり、千切りに切る。

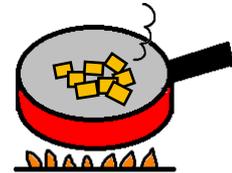


- ③ 食べる直前に①をAで和え、②を散らす。



油揚げクルトンがヘルシー！

- ② 油揚げは1cm角に切り、フライパンでカリッと焼く。



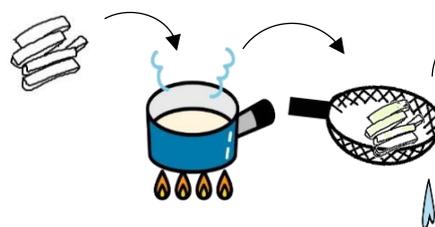
◎副菜：白菜のナムル（4人分）

白菜（白い部分）	280g
塩	小さじ1/3
おろしにんにく	適量
ごま油	小さじ2

（ひとり当たり）

エネルギー	28kcal
たんぱく質	0.6g
カルシウム	30mg
食物繊維総量	0.9g
食塩相当量	0.5g

- ① 白菜は4cm長さの太めの棒状に切り、サッと茹でて水けをきる。熱いうちに塩をまぶし味をなじませる。



かたいところも美味しく使い切り！

- ② ①の水けを軽くしぼり、Aを加えて和える。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！