



まめなかけなっしん

H30.3.1
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 **キャベツ・にんじん** です！



『やせ』に要注意！！

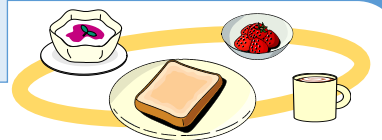
実は、若い女性の「やせ」や「エネルギー不足」が深刻です。バランスの悪い食事によるダイエットは、貧血や肌荒れ、疲れやすいなどといった健康上の問題を起こします。また、最近では、若い女性の「やせ」と生まれてくる赤ちゃんの健康との関係が問題になっています。

食事を1日単位で考えるコツ！！

毎食バランスのとれた食事は難しいもの。時には、1日の中で栄養成分の過不足を調整できれば良いでしょう。

《朝食》エネルギー源

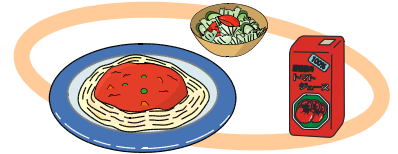
エネルギー源となる糖質をしっかり摂ることを中心に考えましょう。



《昼食》野菜料理

外食時、食べるものが決まったら、まずは野菜を少しでも加えることを意識しましょう。

ミニサラダや、浅漬けなど1品プラス。無理なら野菜ジュースでもOK！



《夕食》食べすぎに注意！

学校や仕事が終わってホッとする食事ですね。ついあれもこれもとなりがちです。1日で不足していた野菜や豆腐、魚等をとるようにしましょう。

揚げ物などが続くと、必要以上にエネルギーをとってしまうことになりまので、注意が必要です。



一人ひとりに合った食事量(体重50kgの人の場合)

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

1回の米飯(ごはん)の目安量

$$50(\text{kg}) \times 3 = 150(\text{g})$$

これは茶碗1杯位の量です。



$$\begin{aligned} \text{米飯量}(\text{g}) \\ = \text{体重}(\text{kg}) \times 3 \end{aligned}$$

1回のたんぱく質食品の目安量

肉や魚は70～80g



1回の野菜の目安量

ご飯と同じくらい食べられたら優等生ですが、**100g位**は目安にしましょう。



郡上市の食育

葉酸

葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれていますが、調理で栄養を損失してしまうことが多く、不足がちになります。特に妊娠を計画している女性は食材や献立、調理法を工夫し、葉酸たっぷりの食事を目指しましょう。

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：たらのにんじんマヨ焼き（4人分）

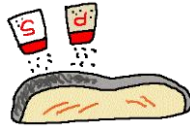
彩りもおいしい♪

たら	切り身	4切れ
A	塩	少々
	こしょう	少々
	酒	少々
	にんじん	1/2本
	マヨネーズ	80g

（ひとり当たり）

エネルギー	119kcal
たんぱく質	14.2g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	0.7g
食塩相当量	1.1g

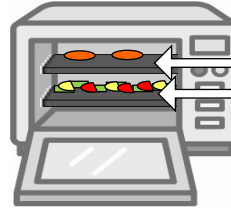
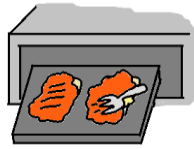
① たらにAをふる。



② にんじんはすりおろし、マヨネーズと混ぜ合わせる。



③ ①に②をのせ、200℃のオーブンで15分程度焼く。



にんじんマヨ焼き

キャベツ焼き

一度に作って時短！

◎副菜：キャベツのオーブン焼き（4人分）

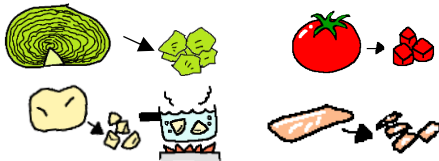
ユニークなホットサラダ！

キャベツ	200g
トマト	1個
じゃがいも	160g
ベーコン	4枚
にんにく	2片
パセリ	少々
塩	少々
粗びきこしょう	少々
オリーブ油	大さじ2
レモン	適宜

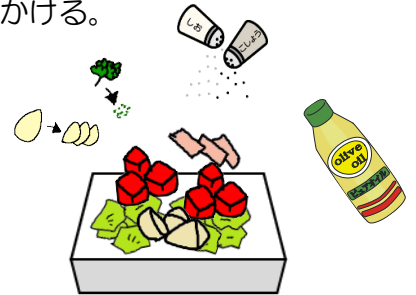
（ひとり当たり）

エネルギー	147kcal
たんぱく質	2.9g
カルシウム	37mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.0g

① キャベツは縦2つに切って芯を取り取り、大きくちぎる。トマトはへたを除いて2cm角に切る。じゃがいもは一口大に切り、茹でる。ベーコンは3~4cm長さに切る。にんにくは薄切りにする。パセリは小さくちぎる。



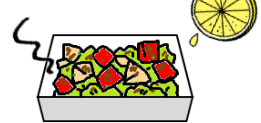
② 耐熱容器にキャベツを入れ、上にトマト、じゃがいも、にんにく、パセリ、ベーコンを散らす。塩・こしょうをふってざっと混ぜて平らにし、全体にオリーブ油をかける。



③ 200℃のオーブンで5~6分焼く。



④ 焼きあがったら、熱いうちにレモンを絞ってかける。



◎副菜：キャロットラペ（4人分）

ラペはフランス語でせん切り！

にんじん	1本	
キャベツ	120g	
A	酢	大さじ2
	オリーブ油	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

（ひとり当たり）

エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.8g
カルシウム	26mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	0.3g

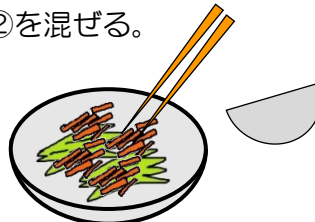
① にんじんとキャベツはせん切りにする。



② Aは混ぜ合わせる。



③ ①に②を混ぜる。



★お好みでクルミやレーズンを入れてもおいしいよ