

まめなかけなっせん

H30.4.1
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 **たけのこ・アスパラガス** です！



昼食で決まる！新生活

新生活で食事を外で食べる機会が増えます。青年期はこれからの健康を左右するターニングポイントです。正しい食の知識や技術を身につけて「食の自立」をしましょう。

賢い食品選択をしよう

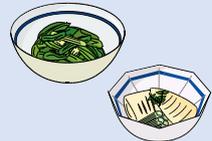
1. 外食編



単品メニューより定食を選択

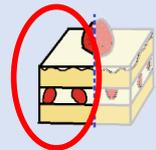
さらにステップアップ①

小鉢が選択できるなら、野菜料理をチョイス



さらにステップアップ②

飲み物やお菓子は1日200kcalに抑えよう。



2. コンビニ編



炭水化物の重ね食べはNG！一つは野菜にチェンジ。余裕があればたんぱく質等を追加

さらにステップアップ③

コンビニ食の多くは栄養成分表示があるので、1食分を上手に組合せよう。

- ①食品単位に注意。(●g、●ml、●個あたり)
- ②エネルギーが同じでもたんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)量は違います。比較してみよう。
- ③ナトリウム表示がある場合は、ナトリウムを食塩相当量に換算しよう。
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

エネルギー以外の項目もチェック

栄養成分表示 1個(100g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	◇◇g
炭水化物	☆☆g
食塩相当量	□□g



郡上市の食育

栄養成分表示

新たな食品表示制度がスタートし平成32年3月までに順次、加工食品には栄養成分が表示されます(一部の食品は省略)。どんな栄養成分が含まれているか確認し、自身の健康づくりに役立てましょう。

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。



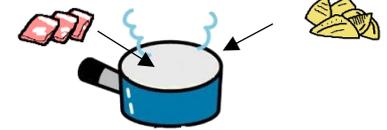
◎主菜：たけのこの土佐煮（4人分）

ゆでたけのこ	240g
豚肉	200g
ごま油	小さじ2
だし汁	120ml
A みりん	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
かつお削り節	5g
さやえんどう	4枚

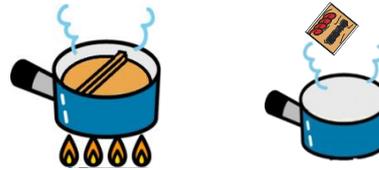
（ひとり当たり）

エネルギー	161kcal
たんぱく質	14.3g
カルシウム	18mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.0g

- ① たけのこは大きめの一口大に切る。② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。焼き色がついたら、たけのこを加え、さやえんどうは茹でる。



- ③ Aを加え落とし蓋をして、アクを取りながら中火で10分程煮る。④ かつお削り節を散らして火を止め、サッと混ぜて汁ごと器に盛り、さやえんどうを飾る。



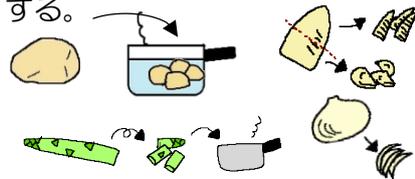
◎副菜：春野菜のミニグラタン（4人分）

ゆでたけのこ	120g
じゃがいも	120g
アスパラガス	4本
玉ねぎ	40g
オリーブ油	小さじ2
塩・こしょう	適宜
A バター	20g
小麦粉	小さじ4
牛乳	200ml
ピザ用チーズ	40g

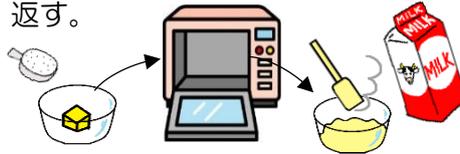
（ひとり当たり）

エネルギー	180kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	140mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	0.9g

- ① ジャがいも、アスパラガスは一口大に切り、茹でる。ゆでたけのこも玉ねぎは薄切りにする。② フライパンにオリーブ油を熱し、①をサッと炒め、塩・こしょうで調味し、取り出す。



- ③ 耐熱皿にバター、小麦粉を入れ、電子レンジ（600W）で約1分加熱し、牛乳を加えて混ぜ合わせ、更にとろみがつくまで加熱を繰り返す。④ 耐熱皿に②③の順に入れ、チーズを散らし、200℃に予熱したオーブンで約15分、焼き色がつくまで焼く。



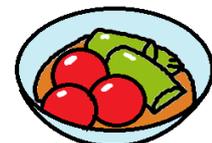
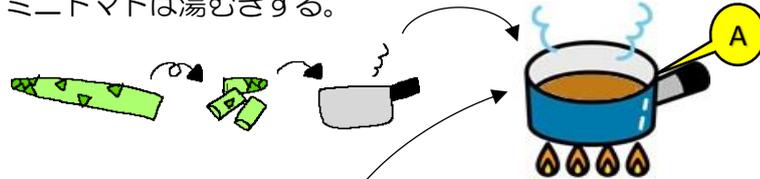
◎副菜：アスパラガスの煮びたし（4人分）

アスパラガス	8本
ミニトマト	12個
だし汁	400ml
酒	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/3

（ひとり当たり）

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	14mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.8g

- ① アスパラガスは食べやすい大きさに切り、サッと茹でる。ミニトマトは湯むきする。② 鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したら①を入れて約1分煮る。



※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！