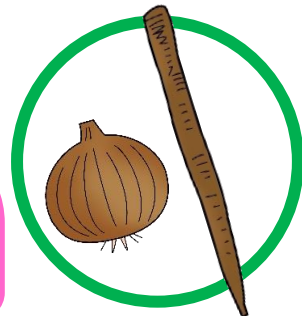




まめなかばっせん

H30.5.1
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 **たまねぎ・ごぼう** です！



役立つ栄養成分表示

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。その食品にどのような栄養的な特徴があるのかを知り、健康づくりに役立てることが出来ます。

1

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



★生活習慣病予防や虚弱予防のため、適正体重を維持することに役立ちます。

- ◆エネルギー量を確認して、自分に合った量を選ぶ
- ◆自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する



2

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



★生活習慣病予防のためにバランス良くといます。

- ◆栄養的な特徴が異なる食品を組み合わせる
- ◆脂質のとりすぎに気をつける



3

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



★減塩は、高血圧の予防や健康管理に役立ちます。

- ◆食塩相当量を確認して、低減された食品を選ぶ
- ◆調味料からの食塩摂取量を減らす



今月の食育

柏餅



新しい芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの木のように、親から子、孫へと命が繋がることが願って5月5日のこどもの日に食べます。柏餅は主に東日本で、ちまきは主に西日本で食べられることが多いようです。

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：さわらのたまねぎソース（4人分）

さわら	4切
塩・こしょう	適宜
たまねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1
だし汁	1/3カップ
酒	大さじ3
ねりからし	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
キャベツ	200g
にんじん	40g

（ひとり当たり）

エネルギー	200kcal
たんぱく質	15.5g
カルシウム	41mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	1.2g

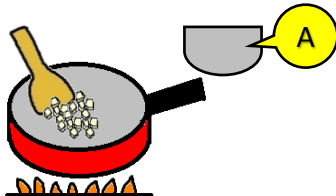
- ① たまねぎはみじん切りにする。
キャベツ、にんじんは千切りにし、耐熱容器に入れて、ラップをし、電子レンジ（600W）で約2分程加熱する。



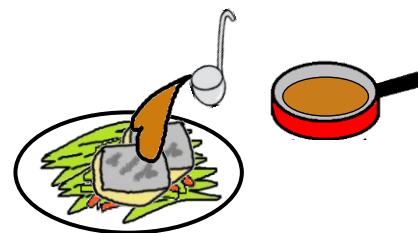
- ② さわらは塩・こしょうをふる。
フライパンにサラダ油を中火で熱し、両面を焼き、火をとおす。



- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎをよく炒め、色づいてきたらAを加えてひと煮立ちさせる。



- ④ 器にキャベツとにんじんを盛り、②をのせ、③のソースをかける。



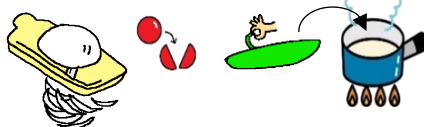
◎副菜：揚げごぼうとたまねぎのサラダ（4人分）

たまねぎ	1個
ごぼう	小1本
サラダ油	適宜
ツナ水煮缶	1缶
ミニトマト	4個
さやえんどう	8枚
かつお節	1パック
ポン酢しょうゆ	小さじ2

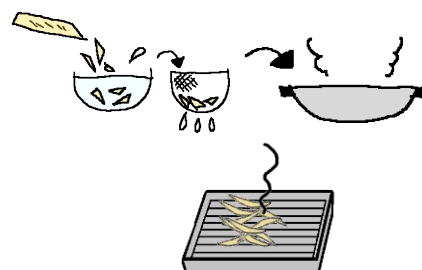
（ひとり当たり）

エネルギー	82kcal
たんぱく質	5.1g
カルシウム	27mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	0.2g

- ① たまねぎは薄くスライスする。
ミニトマトは半分に切る。
さやえんどうは、すじを取り茹でて斜め半分に切る。
ツナ水煮缶は水けをきっておく。



- ② ごぼうはさがきにして水にさらし、水けをきり、素揚げする。



- ③ ①、②、かつお節にポン酢しょうゆをかけて和える。



◎汁物：オニオンスープ（4人分）

たまねぎ	1個
葉ねぎ	2本
牛ひき肉	80g
水	4カップ
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	適宜

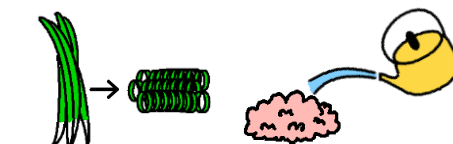
（ひとり当たり）

エネルギー	78kcal
たんぱく質	4.1g
カルシウム	16mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	1.5g

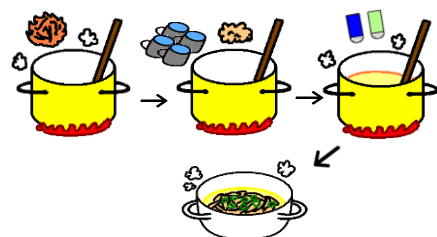
- ① たまねぎは薄切りにし、クッキングシートを敷いた天板に適当に広げて約15分オーブントースターで加熱する。



- ② 万能ねぎは小口切りにし、ひき肉は熱湯をかけ湯どおしする。



- ③ なべを中火で熱し、①のたまねぎを入れて炒める。
ひき肉、水、コンソメを加えて、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味し、葉ねぎを散らす。



※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！

