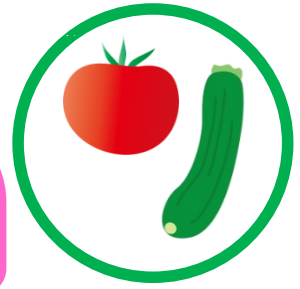




# まめなかばなっせん

H30.7.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

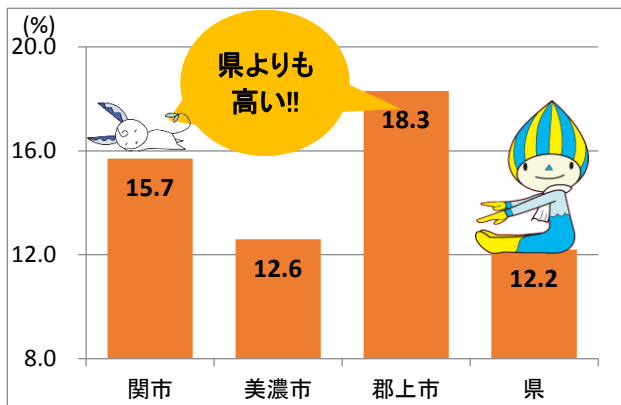
今月のテーマは **スッキーニトマト** です！



## おやつを楽しむ方

平成28年度県民健康栄養調査の結果から、中濃圏域は他の地域と比較して、和菓子を食べる機会が多いことが分かりました。間食をする時間によっては、血糖値が十分下がり切らないで次の食事を摂ることになったり、血糖値が高いまま就寝し、朝まで高血糖の状態が続きます。

週3回以上夕食後間食をする人の割合（H28特定健診調べ）



### ★おやつを賢く選ぶコツ★

- 商品裏「栄養成分表示」のエネルギー量、炭水化物（糖質）量を必ずチェック
- その時食べるぶんだけ、時間をかけて選ぶ
- 1食分のサイズが大きいもの、トッピングが多いものは要注意
- お腹がすいている時に買い物をしない、買いだめしない



### 間食は、1日に200kcal（キロカロリー）までに抑えたい

間食は栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割があります。回数・量・質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食が良いですね。



乳製品や果物は血糖値があがりにくいのでおすすめです



### 郡上市の食育

#### 七夕(しちせき)の節句

7月7日は、別名「笹の節句」とも言います。短冊や飾りを笹竹に吊るし、芸術上達・豊作を願い、天の川に見立てたそうめんを食べます。



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：チキンソテーのフレッシュソース（4人分）

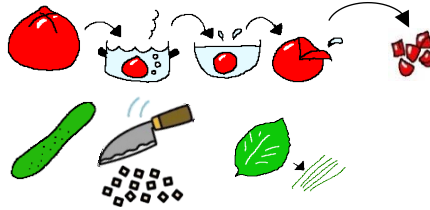
レモン果汁でさっぱりと！

鶏もも肉(皮なし)	320g
塩・こしょう	適宜
かぼちゃ	160g
サラダ油	適宜
トマト	200g
きゅうり	1本
青じそ	2枚
しょうゆ	小さじ2
レモン果汁	小さじ2
オリーブ油	小さじ2
塩・こしょう	適宜
レタス	2枚

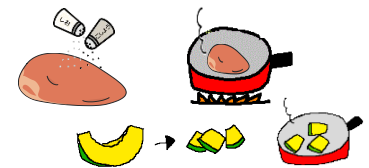
(ひとり当たり)

エネルギー	203kcal
たんぱく質	16.8g
カルシウム	29mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	1.3g

- ① トマトは、湯むきし、小さめのサイコロに切る。  
きゅうりは、5mm角に切る。  
青じそは千切りにする。



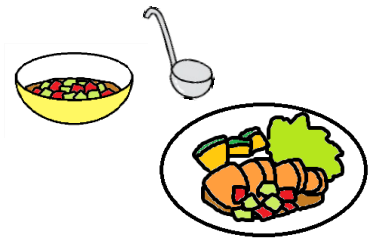
- ② 鶏もも肉は塩・こしょうする。  
フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を焼く。  
かぼちゃは食べやすい大きさに切りフライパンで焼く。



- ③ ボウルにAを合わせて、①を加えて混ぜ合わせ、ソースを作る。



- ④ 皿にレタスをしき、②の鶏肉を切ったのせ、③のソースをかける。



## ◎汁物：カレースープ（4人分）

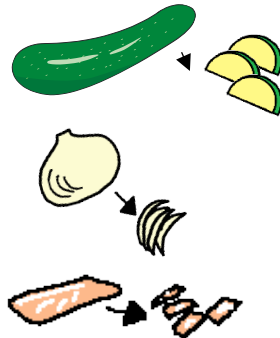
カレースープで夏の食欲不振を解消！

ズッキーニ	1本
たまねぎ	1/2個
ベーコン	40g
固形コンソメ	1個
カレー粉	小さじ1/2
水	600ml
塩・こしょう	適宜

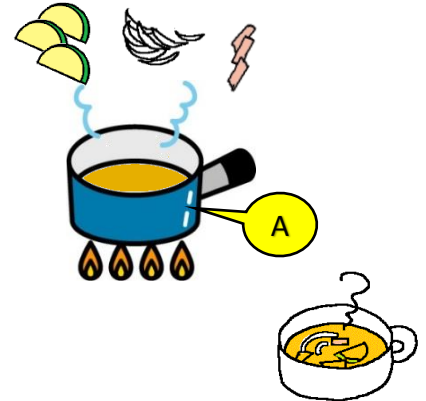
(ひとり当たり)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	16mg
食物繊維総量	0.9g
食塩相当量	0.8g

- ① ズッキーニは5mm厚さの半月切りにする。  
たまねぎは5mm厚さに切る。  
ベーコンは1cm幅に切る。



- ② 鍋にAを煮立てて、①の材料を加える。再び煮立ったら塩・こしょうで調味する。



## ◎副菜：トマトのハニーマスタードあえ（4人分）

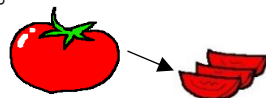
はちみつの風味と粒マスタードが絶妙！

トマト	400g
粒マスタード	大さじ1
塩	適宜
はちみつ	小さじ1/2

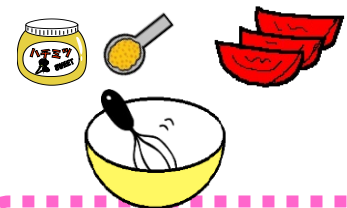
(ひとり当たり)

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.0g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.6g

- ① トマトはへたを取り、くし型に切る。



- ② ボウルにAを入れて混ぜ、トマトを加えてあえる。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



※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！野菜の総量は270g！

