

# まめなかになっせん

H31.2.1  
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 **ほうれん草・もやし** です！



## うす味で健康長寿

平成28年度県民栄養調査の結果によると、中濃圏域20歳以上の1日の食塩摂取量は男性10.1g、女性9.1gで目標量の男性8g未満、女性7g未満を上回っています。食塩摂取量のうち約7割は、しょうゆ、味噌、塩、その他の調味料（ドレッシング、調味ソース類等）からとっています。  
長い間に食べた食塩が加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。毎日少しずつ、地道に節塩することで、生活習慣病を予防しましょう。

### うす味習慣のポイント

#### お腹いっぱい食べないようにしている

せつかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。腹八分目におさえましょう。

#### 調味料はかけすぎないようにしている、又は減塩食品を活用している

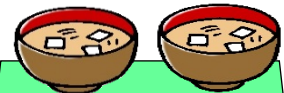
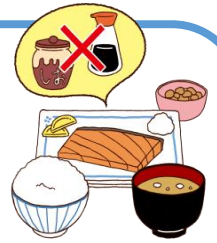
しょうゆやソースなどは、かけるより、つけて食べた方が減塩効果があります。香辛料や酢を活用すると薄味でも美味しく食べられます。

#### 汁物や漬物は1日1回までにしている

汁物は具を多く入れ、汁の量を減らしましょう。漬物は、1日に1種類までにして、食べすぎないように注意しましょう。

#### 野菜を1日350g食べるようにしている

野菜は食物繊維が含まれています。また、ナトリウムを体から排出し、血圧を上げないカリウムが多く含まれます。野菜料理をプラス1品増やしましょう。



薄味・具たくさんにしても、おかわりすると…



食塩は、1食あたり約2.5gが目標になるよ。まだまだ摂りすぎ!! 薄味にチャレンジ!!

子どもの頃からうす味習慣を♪



### 郡上市の食育

#### 減塩食品

美味しい減塩食品\*が開発されて増えています。まずは1品、減塩食品を取り入れることで、手軽に減塩が出来て、無理のない薄味習慣につながります。 \*日本高血圧学会参考

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。



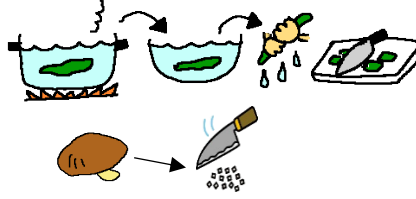
## ◎主菜：ほうれん草のハンバーグ（4人分）

ほうれん草	1束
しいたけ	4枚
鶏ひき肉	300g
卵	1個
A パン粉（乾）	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
大根	160g
ポン酢しょうゆ	大さじ4
青じそ	4枚

（ひとり当たり）

エネルギー	196kcal
たんぱく質	17.1g
カルシウム	51mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.3g

- ① ほうれん草は茹でて冷水にとって水気を絞り、細かく切る。しいたけはみじん切りにする。

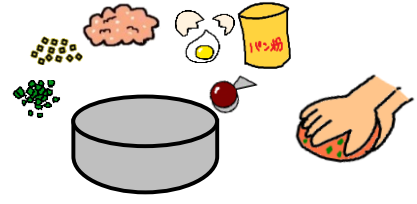


- ③ フライパンに油を熱して②を並べ、両面に焼き目がつくまで焼き、中までしっかり火を通す。

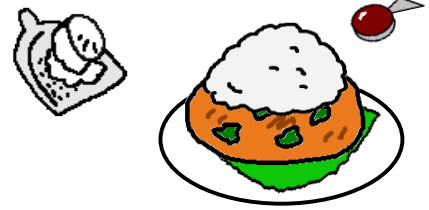


## ポン酢しょうゆでさっぱり♪

- ② ボウルに①と鶏ひき肉とAを入れて混ぜ合わせ、4等分にして形を整える。



- ④ 皿に青じそを敷いて③を器に盛り、おろした大根をのせ、ポン酢しょうゆをかける。



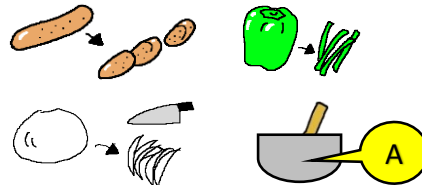
## ◎副菜：もやしのナポリタン（4人分）

もやし	1・1/2袋
ウインナー	4本
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	2個
バター	10g
A ケチャップ	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
こしょう	適宜
粉チーズ	大さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	120kcal
たんぱく質	4.7g
カルシウム	36mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	1.1g

- ① ウインナーは斜め薄切りにする。玉ねぎは薄切りに、ピーマンは細切りにする。Aはよく混ぜ合わせておく。



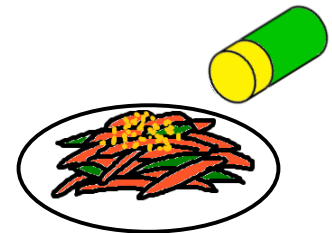
- ③ 香りが立ったら、ピーマンともやしを加えて炒め、Aを加えてさらに炒める。



- ② フライパンにバターを熱し、ウインナー、玉ねぎを炒める。



- ④ 器に盛り、粉チーズをふる。



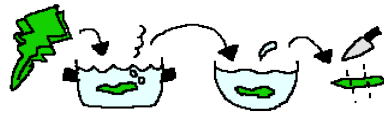
## ◎副菜：ほうれん草ともやしの粒マスタード和え（4人分）

ほうれん草	1束
もやし	1/2袋
にんじん	1/2本
A 粒マスタード・酢・砂糖	各小さじ1
しょうゆ	小さじ2

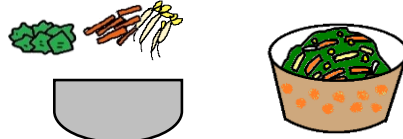
（ひとり当たり）

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.7g
カルシウム	31mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	0.5g

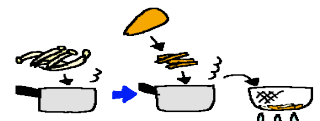
- ① ほうれん草は茹でて冷水にとって水気を絞り、4cm幅に切る。



- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を加えて和える。



- ② にんじんは細切りにしてもやしと一緒に茹でて水気を切る。



## マスタードの風味がgood★

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265g！

