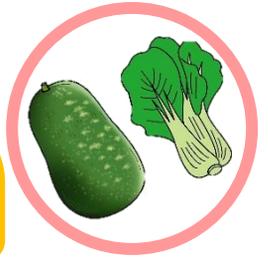


# まめなかねっしん

第376号:R6. 9. 1  
 発行: 関保健所  
 編集: 関保健所管内  
 行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは **冬瓜・チンゲン菜** です!



## あぶらの取り方に注意しましょう!

生活習慣病の予防には、あぶらが多い食事に気を付ける必要があります。しかし、脂質は必要な栄養で、健康によい働きがある種類のアブらもあります。

毎日の食事内容を見直して、あぶらの取り過ぎに気を付けましょう。

### あぶら選び方・調理のポイント

#### ポイント1 肉の脂身や鶏肉の皮を取り除く

※100gあたり

豚ロース肉



脂身つき

脂質量 19.2g



脂身なし

脂質量 11.9g

鶏むね肉



皮つき

脂質量 17.2g



皮なし

脂質量 1.9g

#### ポイント3 栄養成分表示を確認する

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	4.7g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.46g

栄養成分表示の脂質をチェック!



#### ポイント2 肉類は脂肪の少ない部位を選ぶ

※100gあたり



ヒレ

脂質量 3.7g



ロース

脂質量 19.2g



バラ

脂質量 35.4g

#### ポイント4 ドレッシングはノンオイルを選ぶ

※大さじ1杯あたり



ノンオイル

脂質量 0g



和風

脂質量 2.2g



ごま

脂質量 3.9g



マヨネーズ

脂質量 11.4g

### あぶらの種類にも注意が必要です

#### 飽和脂肪酸を多く含む食品

(主に肉や乳製品由来の脂肪)

体内のコレステロールの合成を**促**します。

**控**えたい脂肪



ウインナー



ハム



肉類



バター・マーガリン

#### 不飽和脂肪酸を多く含む食品

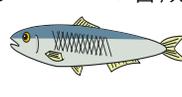
(主に青魚由来・植物性の脂肪)

体内のコレステロールの合成を**抑**制します。

適度にとるとよい脂肪



オリーブオイル



魚類



ナッツ類

あぶらには種類があり、「控えたい脂肪」と「適度にとるとよい脂肪」があります。

「控えたい脂肪」の中には、コレステロールの合成を促すものが多く含まれているため、飽和脂肪酸を控えて、不飽和脂肪酸の量を適度に取りましょう。

【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL:0575-33-4011

\*岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(アドレス: <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html>)

関保健所のページ



## 「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー



### ◎主菜：鮭のレモンマリネ(2人分)

鮭	2切れ
片栗粉	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個
チンゲン菜	1株
ミニトマト	4個
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
塩*	少々

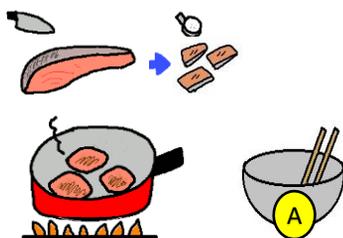
\*減塩タイプ食塩でもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

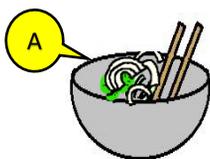
エネルギー	240kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	13.9g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	107g

減塩タイプ食塩\*を使用した場合、食塩相当量 0.5 g となります。

①鮭は三等分にし、片栗粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルをひき、中火で両面こんがりとするまで焼く。Aを混ぜ合わせる。

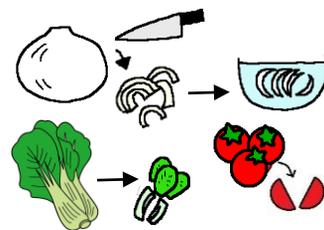


③②のチンゲン菜と玉ねぎはAで和える。



### 生チンゲン菜のさっぱりマリネ

②玉ねぎは、薄い半月切にし、水にさらす。チンゲン菜は、1cm程度の長さにごく切にする。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。



④器に②を盛り、①の鮭をのせる。



### ◎副菜：冬瓜のえびあんかけ(2人分)

冬瓜	140g
むきえび	15g
おろししょうが	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
かつおだし	300ml
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
針しょうが	適宜

(ひとり当たり)

エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.1g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	70g

①冬瓜は皮と種をとり、3～4cm角に切る。むきえびは細かく刻んでおく。



③冬瓜が煮えたら、①のむきえびとおろししょうがを加えてアクをとりながら煮る。

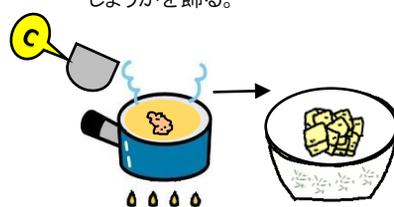


### 冷やしてもおいしい!

②鍋にBと①の冬瓜を入れて中火でやわらかくなるまで10～15分程度煮る。



④冬瓜のみ器に盛る。煮汁にCを入れてとろみをつける。冬瓜にかけ、針しょうがを飾る。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。

また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

### ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



## 十五夜

十五夜は、旧暦で新月の日から数えて15日目の夜のことで、旧暦における毎月15日の夜のことを十五夜と呼びます。江戸時代から十五夜のお月見は収穫祭や初穂祭の意味合いが強く、無事に稲を収穫できたよこびを分かち合い、感謝する日として広まりました。今年の十五夜は9月17日です。

