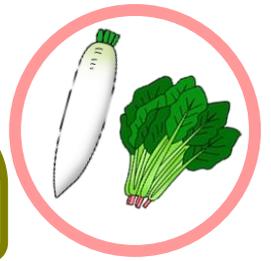


今月のレシピテーマは **大根・ほうれん草** です!



## 栄養成分表示を活用しよう!

容器包装に入れられた加工食品等には、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)等の栄養成分の含有量が表示されています。

栄養成分表示を活用することで、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができるかを知ることができ、摂取不足やとり過ぎを防ぐことに役立てることができます。

### 栄養成分表示の活用例

昼食



今日のお昼は簡単にカップうどんにするわ。栄養成分表示があるわね。



栄養成分表示  
1カップ(70g)当たり

|        |             |
|--------|-------------|
| エネルギー  | 440kcal     |
| たんぱく質  | 10.0g       |
| 脂質     | 18.0g       |
| 炭水化物   | 58.5g       |
| 食塩相当量  | <b>4.5g</b> |
| めん・かやく | 1.0g        |
| スープ    | 3.5g        |

### 食塩相当量を見てみましょう!

1日の食塩の目標量

男性 **7.5g未滿**

女性 **6.5g未滿**

スープまで全て摂取すると1食で1日の目標量の約**7割**を摂取することになります。スープを半分残すことで約**1.8g**の減塩になります



夕食



栄養成分表示  
1食分(15g)当たり

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 46kcal      |
| たんぱく質 | 0.3g        |
| 脂質    | 4.2g        |
| 炭水化物  | 1.7g        |
| 食塩相当量 | <b>1.2g</b> |

減塩



栄養成分表示  
1食分(15g)当たり

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 42kcal      |
| たんぱく質 | 0.5g        |
| 脂質    | 3.9g        |
| 炭水化物  | 1.2g        |
| 食塩相当量 | <b>0.9g</b> |

減塩ドレッシングを選択するだけで**0.3g**の減塩になります。また、ドレッシングの種類によって含まれる食塩の量が異なるため、栄養成分表示をみることで確認することができます。

お昼は塩分高めの食事だったし。。。夕食のサラダのドレッシングは「減塩」にしてみようかしら。



【参考】大さじ1杯に含まれる食塩相当量(ドレッシング類) 日本食品標準成分表2015年版(七訂) 追補2018

食塩

少



0.3g



0.5g



0.7g



0.9g



1.1g

栄養成分表示を見ることに加え、かけすぎないことも重要です! 目安は大さじ1杯(約15g)!



【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

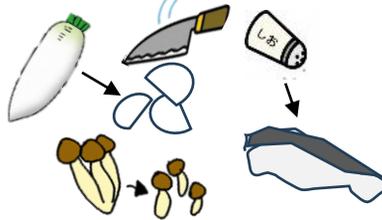
### ◎主菜：大根とたらのカレー風味ソテー(2人分)

|         |           |
|---------|-----------|
| 大根      | 200g      |
| ぶなしめじ   | 1/2袋(70g) |
| たら      | 200g      |
| 食塩      | 小さじ1/5    |
| バター     | 10g       |
| おろしにんにく | 小さじ1/2    |
| 料理酒     | 小さじ1/2    |
| ミニトマト   | 4個(40g)   |
| カレー粉    | 大さじ1      |
| 黒こしょう   | 少々        |

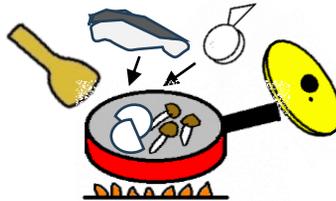
(ひとり当たり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 143kcal |
| たんぱく質 | 19.2g   |
| 脂質    | 4.5g    |
| 炭水化物  | 6.8g    |
| 食塩相当量 | 1.2g    |
| 野菜の量  | 120g    |

①大根は皮を剥いて1cm程度の厚さの半月切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。たらは食塩を振る。

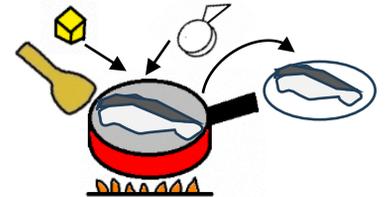


③たらを取り出したフライパンに大根としめじを入れてしんなりするまで焼く。②のたらをフライパンに戻し、料理酒を加えてふたをし、中火で蒸し焼きにする。

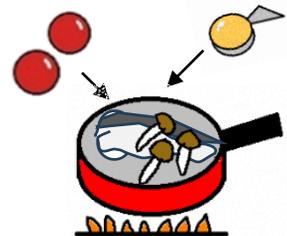


### ワンパンレシピ!

②フライパンにバターを入れて中火で熱し、おろしにんにくを加える。たらを入れて両面に軽く焼き目をつけ、いったんフライパンから取り出す。



④火が通ったら、ミニトマトとカレー粉を加え、さっと炒める。お好みで黒こしょうを振る。



### ◎副菜：ほうれん草のレモンクリームチーズ和え(2人分)

|         |            |
|---------|------------|
| にんじん    | 60g        |
| ほうれん草   | 1/2袋(100g) |
| クリームチーズ | 30g        |
| 削り節     | 小1袋(2g)    |
| しょうゆ    | 小さじ1/2     |
| レモン汁    | 小さじ1       |

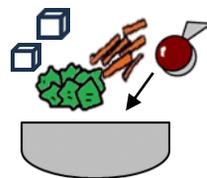
(ひとり当たり)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 80kcal |
| たんぱく質 | 5.4g   |
| 脂質    | 4.6g   |
| 炭水化物  | 6.6g   |
| 食塩相当量 | 0.3g   |
| 野菜の量  | 80g    |

①にんじんは2mmくらいの薄さの拍子木切りにし、2分茹でる。追加でほうれん草を鍋に入れ1分程度茹でる。



③1cm角に切ったクリームチーズと②、削り節としょうゆを入れてさっと混ぜる。



### さっぱりクリーミー!

②にんじんはざるにあげて水分を切る。ほうれん草は冷水にとって冷まし、しっかり水気を絞ってから、2cm長さに切る。



④レモン汁を加えて、出来上がり。



※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☆



## 冬至



冬至とは、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。冬至の日には、かぼちゃや冬至粥を食べたり、柚子風呂に入ること、厄払いや無病息災を願う風習があります。

冬至の日にかぼちゃを食べるのは、野菜の収穫が少ない厳寒期に、保存がきく栄養価の高いかぼちゃを食べて健康に乗り越えられるようにする習慣が今に伝わるためといわれています。栄養価の高い旬の食材を食べて、体調を崩しやすい冬の時期を乗り越えましょう!

