



まめなかけなっせん

第 380号:R7. 1. 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 **白菜・ねぎ** です!



おやつの上手な選び方!

おやつには様々な役割があります。おやつをとりすぎると、量やエネルギーが多くなり夕食がきちんと食べられなくなったり、翌朝の食欲にも影響するため食事のバランスやリズムも崩れてしまいます。おやつの役割を知って、上手にとりましょう。

おやつの役割



栄養や水分を補う



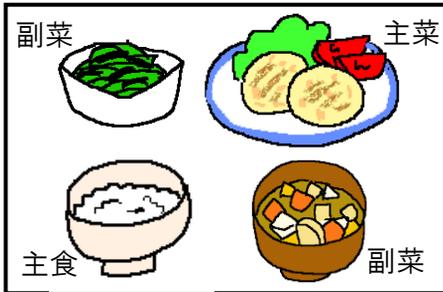
リフレッシュや疲労回復効果

おやつをとりすぎると…

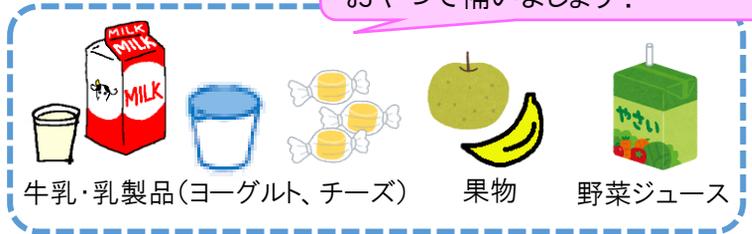
- ・肥満
 - ・生活習慣病
 - ・栄養バランスの偏り
- にも繋がります。

おやつの上手なとり方

① 食事ではとりきれない栄養を補う。



不足しがちなビタミンやミネラルをおやつで補いましょう!



② 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	64kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	4.1g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.1g

1日200kcal以内にしましょう。
<200kcalの目安量>

表示を見ながら、食べる量を考えよう!



③ 水分補給はお茶や水を選択する。

スティックシュガー 1本(3g)

お茶 砂糖0g 乳酸菌飲料 (1本 65ml) 砂糖11.5g **3.8本分**
 スポーツドリンク (1本 500ml) 砂糖31.0g **10.3本分**
 炭酸飲料 (1本 500ml) 砂糖55.0g **18.3本分**

市販の清涼飲料水やスポーツ飲料等には多くの砂糖が含まれています。

関保健所のページ



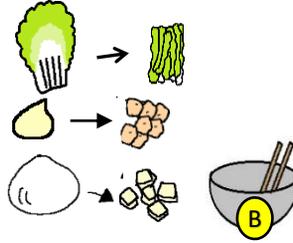
「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー



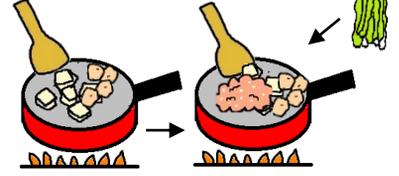
◎主菜：白菜のトマトチーズ焼き(2人分)

白菜	200g
A にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	小さじ1
鶏ひき肉	140g
B カットトマト缶	1/2缶(200g)
顆粒コンソメ	小さじ1/2
ピザ用チーズ	30g

①白菜は、3cm幅に切る。
Aのにんにく、玉ねぎはみじん切りにする。Bは混ぜ合わせる。



②フライパンにオリーブオイルをひき、Aを入れて弱火で炒める。しんなりしたら、鶏ひき肉を入れて炒める。火が通ったら、白菜を入れて更に炒める。



白菜がたくさん食べれる!

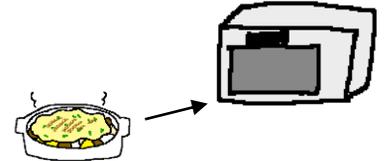
(ひとり当たり)

エネルギー	235kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	15.6g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	127g

③②にBを入れて弱火で5分程度煮詰める。



④グラタン皿に③を入れ、ピザ用チーズをちらし、トースター(1000W)で7分程度焼き色がつくまで焼く。

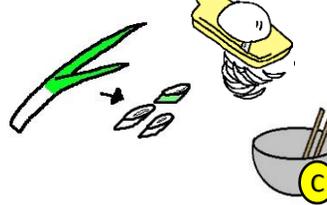


◎副菜：ねぎのマリネ(2人分)

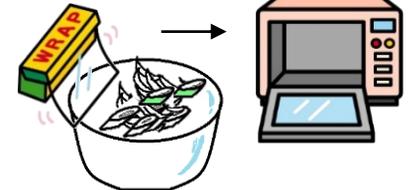
根深ねぎ	1本(100g)
玉ねぎ	1/4個
C 酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ*	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
白すりごま	小さじ1

*減塩タイプしょうゆでもお作りいただけます。
(ひとり当たり)

①ねぎは斜めに薄く切る。玉ねぎはスライサーでスライスする。Cを混ぜ合わせておく。

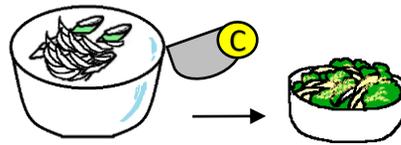


②①を耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で1分半加熱する。



※ご使用の電子レンジや容器により、加熱時間が異なります。加熱が不十分の場合は、時間を調整してください。

③②にCを入れて全体を混ぜ合わせる。器に盛り、すりごまを散らす。



減塩タイプしょうゆ*を使用した場合、食塩相当量 0.2g となります。

※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☆



お雑煮

一般的に餅の入った汁物が雑煮と呼ばれ、主に正月などハレの日に食べられます。よく知られているものだけでも、その種類は100を超えます。作り方や具材の違いなども含めると集落の数だけ雑煮の種類があるといわれています。

「名古屋雑煮」は餅は焼かずに、かつおだしで煮て柔らかくします。戦国時代の激戦地であったことから、白い餅を焼くことが「城が焼ける」ことに繋がり、縁起が悪いとされたためです。具材はもち菜、醤油、塩で味を調えて、かつお節のをせるだけのシンプルなもの。愛知県、岐阜県、近隣の広い地域で食べられています。

