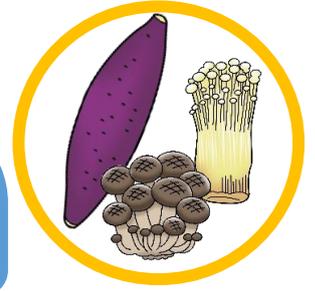




# まめなかなつしん

第269号：H27.10.1  
発行：関市  
編集：関保健所管内行  
政  
栄養士研究会

今月のテーマは **さつまいも・きのこ** です！



## 食品表示を活用しよう！

H27年4月1日から食品表示法が施行されました。  
これに伴い、消費者の日々の栄養・食生活管理による健康増進に役立つように、栄養成分表示が平成32年3月に向けて義務化されつつあります。



①栄養成分表示 (②100g当たり)	
エネルギー	476Kcal
たんぱく質	6g
脂質	16g
炭水化物	77g
食塩相当量	0.5g
③ カルシウム	150mg

### ① 栄養成分表示を確認！

栄養成分表示を見ることで、自分に必要なエネルギー量や食塩相当量などの栄養成分の量を確認し、食品を選ぶことができます。

### ② 内容量を確認！

商品全体の栄養成分が表示されているとは限りません。  
例えば100ml当たり40kcalと表示のある清涼飲料水(500ml)の場合、1本あたりに換算すると・・・200Kcalになります！！

### ③ 強調表示の見方

「たっぷり」、「含有」、「低」などの強調表示はルールがあり、基準を満たしていないと表示できません。しかし、実際にどれくらい含まれているかは商品によって異なります。栄養成分表示を確認しましょう。

ゼロって、本当に0（ゼロ）？  
「カロリーゼロ」「糖質ゼロ」という表示には範囲が定められています。

100g (ml) 当たり	
たんぱく質、脂質、炭水化物、(又は糖質)、糖類	0.5g未満
コレステロール、ナトリウム	5mg未満
飽和脂肪酸	0.1g未満
熱量	5kcal未満

「ゼロ」といっても「0」とは限らないのね！



### 関市の食育

#### 行楽で、遠足で、共食タイム

天気の良い日は外でランチ♪  
みんなで食べるとおいしいね



まめなかなつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで  
関市保健センター TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

## ◎主菜：さつまいもと豚こまのから揚げ（4人分）

さつまいも	200g
豚こま切れ	240g
醬油	大さじ1
A 生姜汁	小さじ1
にんにくすりおろし	1/2かけ
B 小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	300kcal
たんぱく質	12.3g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	0.7g

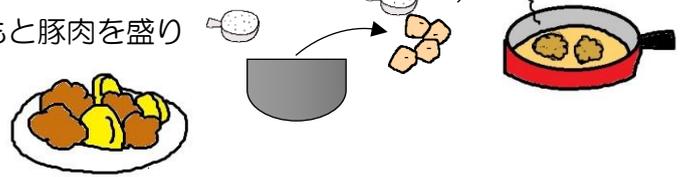
- ① ボウルに豚肉とAを入れ、よく混ぜ合わせる。



- ③ フライパンに油を熱し、さつまいもを素揚げする。



- ⑤ 器にさつまいもと豚肉を盛りつける。



## さつまいもの甘みと一緒にどうぞ♪

- ② さつまいもは皮をしま目にむいて7mm厚さの半月切りにし、水にさらして、水けをふく。



- ④ Bを混ぜ合わせ、半量を豚肉に加え混ぜ、軽くまとめる。残りのBを薄くまぶして、フライパンで揚げる。

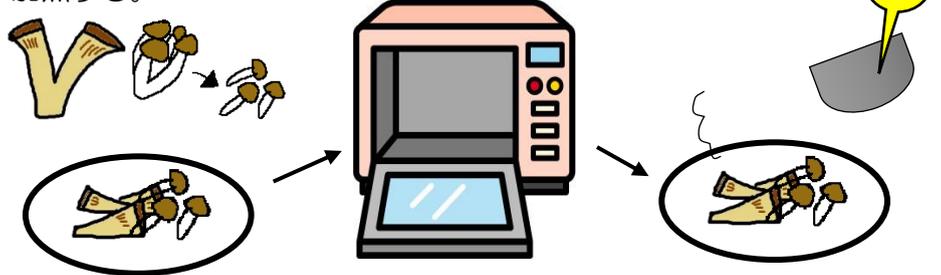
## ◎副菜：きのこのゴマ酢和え（2人分）

エリンギ	30g
しめじ	70g
みりん	小さじ1
A 醬油	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
白すりごま	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	0.4g

- ① エリンギは食べやすい大きさに割り、しめじは石づきをとって小房に分け、耐熱皿に入れ、みりんを回しかけ、レンジで加熱する。



- ② Aを混ぜ合わせ、①の粗熱が取れたら、水けをきり混ぜ合わせる。

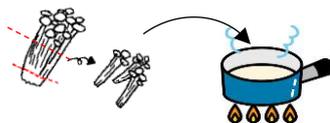
## ◎副菜：えのきだけとほうれん草の和え物（2人分）

えのきだけ	1束
ほうれん草	100g
A 醬油	小さじ2
みりん	小さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	32kcal
たんぱく質	2.9g
カルシウム	26mg
食物繊維総量	3.3g
食塩相当量	0.9g

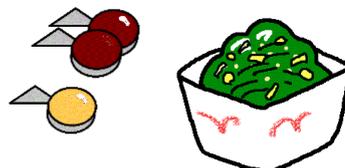
- ① えのきだけは根元を切り落とし、長さを半分に切り、ほぐす。熱湯でさっと茹でる。



- ② ほうれん草を茹で水に取り、水けを絞り、3~4cm長さに切る。



- ③ ①と②をAで和える。



## 食物繊維豊富!! 野菜プラス1品