



# まめなかなつしん

第323号：R2.4.1  
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

## きゃべつ・ごぼう

です！

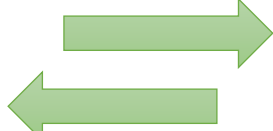


# 栄養成分表示を見よう

### 栄養成分表示の義務化



栄養成分の量がわかる



上手に食品を選ぶ



必要な栄養素を過不足なくとり  
健康の維持・増進

生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分が表示されています

### ◆肥満ややせの予防のため、 食品のエネルギー値と体重を確認しよう！

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

チェック！

- 食品のもつエネルギーを確認して食品を選びましょう
- 生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持しましょう

### ◆高血圧予防のため、食塩相当量を確認しよう！

チェック！

- 食品に含まれる食塩相当量を見ましょう
- 調味料からの食塩摂取量を減らしましょう



長年の食塩のとりすぎが  
高血圧につながるよ！

18歳以上の食塩摂取の目標量は  
男性7.5g未満、女性6.5g未満！

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」



### ぎふの食育

#### 三色団子

春を連想させる食べ物のひとつ、三色団子。それぞれの色に意味があり、降り積もった雪の下に芽吹く新芽、そして雪が溶け花が咲くという、春がやってきた喜びを表しているという説や、ピンクと白は縁起物、緑は邪気を払う物という説があります。日本人は昔から、食べ物でたくさん縁起をかつぎ、幸せを願ってきたのですね。

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！

まめなかなつしん 関市

検索

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  
関市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

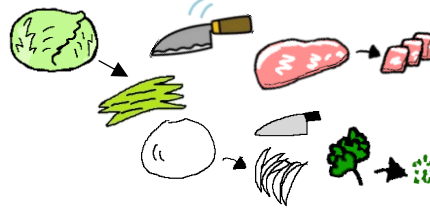
※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000013733.html>）

## ◎主菜：さわらのキャベツクリームソース（4人分）

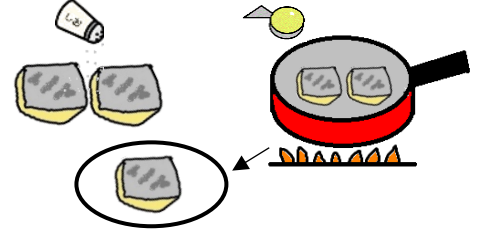
## キャベツをクリームソースで食べよう

さわら	4切れ
塩	少々
オリーブ油	小さじ1
キャベツ	300g
たまねぎ	100g（小1個）
ベーコン	40g
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
A〔牛乳〕	1カップ
〔固形スープの素〕	1個
パセリ	適量

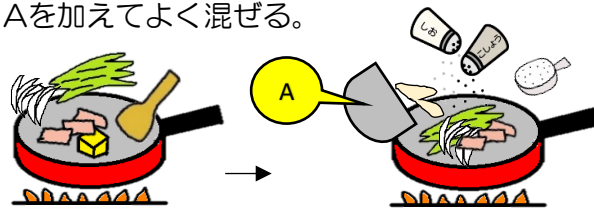
① キャベツは、太めの千切り  
たまねぎは、スライス  
ベーコンは、1~2cm幅に切る。  
パセリは、みじん切りにする。



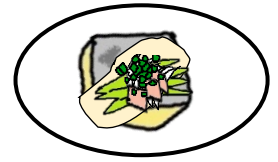
② さわらに塩をふる。  
フライパンに油を熱し、さわらを焼く。皿に盛りつけておく。



③ フライパンにバターを溶かし、  
ベーコンを炒める。ベーコンの脂が  
出てきたら、キャベツとたまねぎを  
加え、しんなりするまで炒める。  
小麦粉を加えて混ぜ、なじんだら、  
Aを加えてよく混ぜる。



④ ②の上に、③をかけ、パセリを  
散らす。



（ひとり当たり）

エネルギー	276kcal
たんぱく質	19.7g
カルシウム	104mg
食物繊維総量	1.9g
食塩相当量	1.6g

## ◎副菜：ごぼうとにんじんのマリネ（4人分）

## よく噛んで味わおう

ごぼう	160g
にんじん	160g（中1本）
B〔酢〕	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2と2/3
オリーブ油	大さじ1

① ごぼうは、たわしでよく洗い、  
ピーラーで薄切りにし、酢水に  
さらす。  
にんじんは、ピーラーで薄切りに  
する。  
※ピーラーの代わりにスライサーで  
薄切りにしてもよい。



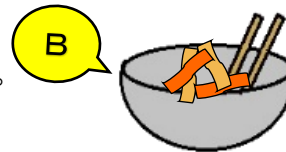
② 鍋に湯を沸かし、①を入れて  
さっとゆがき、水気をきる。



（ひとり当たり）

エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.3g
カルシウム	30mg
食物繊維総量	3.4g
食塩相当量	0.6g

③ ボールにBを混ぜ合わせ、  
②を和え、味をなじませる。



## ◎副菜：フルーツサラダ（4人分）

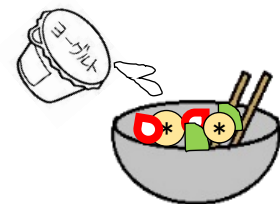
## 果物を食べよう！

バナナ	1本
いちご	8個
キウイフルーツ	1個
ヨーグルト	80g

① バナナは、輪切り  
いちごは、縦4つ割りに切る。  
キウイフルーツは、いちょうに  
切る。



② 果物とヨーグルトを和える。



（ひとり当たり）

エネルギー	55kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	38mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0g

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☆

※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180g！果物75g