



まめなかなつしん

第252号：H26.5.1
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 **アスパラ・にら** です！



早わかり！栄養成分表示



どんな栄養成分がどのくらい含まれているのか、それをひと目で分かるようにしたのが、栄養成分表示です。
健康な食生活を送るために、栄養成分表示を活用しましょう。

ポイント1

栄養成分について何らかの表示をする場合、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順に表示するルールになっています。

ポイント3

表示単位は100g、100ml、1食分など食品ごとに違うので、食品単位と食べる量を確認しましょう。

ポイント4

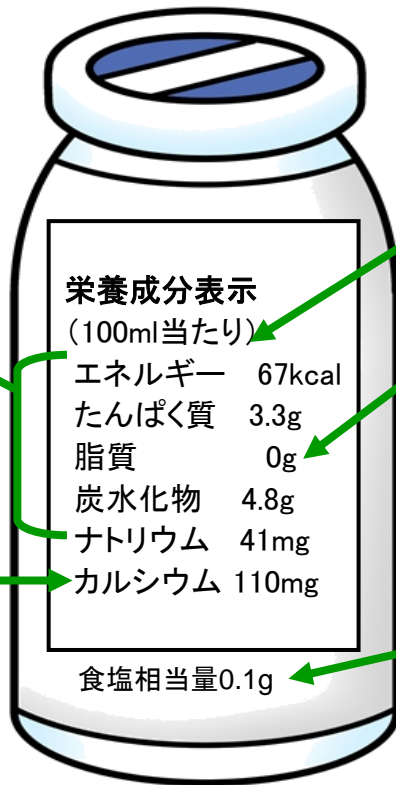
たとえば、脂質については100g（100ml）当たり0.5g未満であれば、栄養上影響のない量と考えられ、0と表示できます。

ポイント5

食塩相当量を知りたいときは
 $\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$
＝食塩相当量(g)
で計算できます。

ポイント2

その他の栄養成分について表示する場合は、ナトリウムの後に表示するルールになっています。



平成25年6月に食品表示法が公布され、施行されると栄養成分表示が義務化されます。



（関市の食育） 家族みんなで実践！食育活動②

関市の伝統的な行事食や郷土食を知り、作り、いただく

☆ 6～7月の間、野休めのとき「朴葉寿司」(ほうばずし)を作っていただくのも行事食です♪



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

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出しください。

※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：アスパラとししゃもの春巻き（4人分）

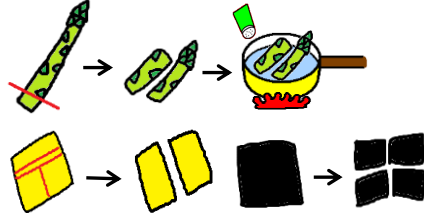
カルシムたっぷり！変わり春巻き

アスパラ	8本
焼きのり	2枚
スライスチーズ	4枚
春巻きの皮	8枚
ししゃも	8尾
揚げ油	適量
ケチャップ	適量

（ひとり当たり）

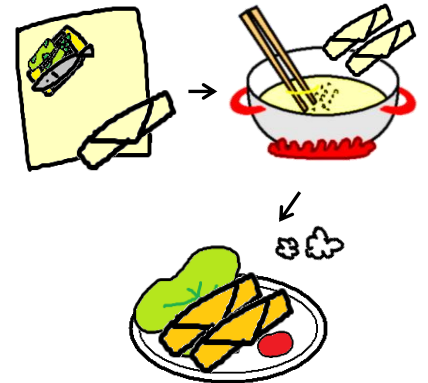
エネルギー	315kcal
たんぱく質	14.2g
カルシウム	256mg
食物繊維総量	1.7g
食塩相当量	1.1g

- ① アスパラは根元の硬い部分を取り除いて半分に切り、塩少々を加えた湯でさっと茹でる。のりは1枚を4つに切る。チーズは半分に切る。



- ② 揚げ油を160～170度に熱して②をカラリと揚げて器に盛る。好みにケチャップを添える。

- ② 春巻きの皮にのり、チーズ、ししゃもとアスパラをのせて巻き、小麦粉と水各大さじ1（分量外）を合わせた糊で巻き終わりを止める。



◎副菜：アスパラの明太じゃがマヨサラダ（4人分）

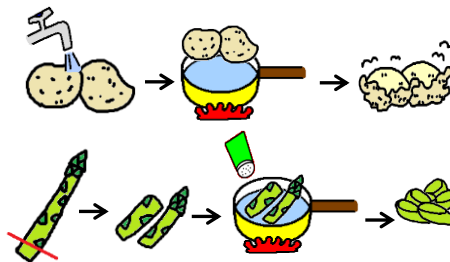
相性抜群☆簡単サラダ

アスパラ	4本
じゃがいも	2個
顆粒コンソメ	小さじ1/2
A からし明太子	1/2腹(20g)
マヨネーズ	大さじ2

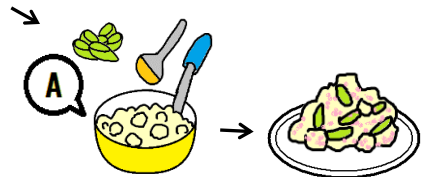
（ひとり当たり）

エネルギー	99kcal
たんぱく質	2.7g
カルシウム	7mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.5g

- ① じゃがいもは洗って皮つきのまま水から茹で、柔らかくなったら火を止める。熱いうちに皮をむき、つぶしながらコンソメを混ぜておく。



- ② アスパラは根元の硬い部分を取り除いて半分に切り、塩少々を加えた湯で茹で、あら熱がとれたら斜めに切る。Aを混ぜて明太マヨネーズをつくり、じゃがいも、アスパラと和える。



◎副菜：にらのごま和え（3人分）

カロテンたっぷり！節約レシピ

にら	2束
A 砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
すりごま	大さじ1/2

（ひとり当たり）

エネルギー	64kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	64mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	0.9g

- ① にらは4～5cm幅に切る。耐熱皿に軽くラップをし、レンジで2～3分ほど加熱後、軽くかき混ぜ、あら熱がとれるまでおいておく。



- ② にらのあら熱がとれたら水気を絞り、混ぜておいたAと和える。