

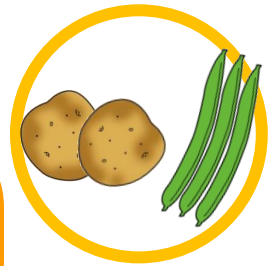
今月のテーマは

じゃがいも・さやいんげん

です！



見ていますか？食品表示



平成23年県民栄養調査の結果では、栄養成分表示を「いつも参考にしている」及び「時々参考にしている」人の割合は、男性で5割、女性で8割でした。健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、大事な目安となるのが『食品表示』です。『食品表示』を見て、自分にあった食品を選び、上手に活用できると良いですね。

「栄養強調表示」について知る♪

「ノンカロリー」、「塩分控えめ」などの表示は基準を満たした食品だけに使われています。

*牛乳と低脂肪牛乳

普通牛乳(例)

100ml中、
脂質3.8g



低脂肪牛乳

100ml中、
脂質1.5g以下

*飲み物に含まれる糖質

ビール(例)

100ml中、
糖質3.1g



糖質ゼロ

100ml中、
糖質0.5g未満



0(ゼロ)の表示があっても、実際は0(ゼロ)というわけではないんだね。



6月19日は

『食育の日』

6月は『食育月間』



食品表示には健康に役立つ
情報がたくさんあります。
参考に！



共食 ～ 家族いっしょに食べていますか ～

家族そろって囲む食卓は、健康、旬、感謝、マナーなどの食育実践の最良の場です。1日1回は家族いっしょに食卓を囲む機会があると良いですね。

関市の食育がわかる！

6月19日(水)～25日(火)

わかさ・プラザ学習情報館

エントランスホールで

パネル展示を行います。

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>)

※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。

まめなかなつうしん 関市

検索



◎主菜：さやいんげんの粉山椒炒め(2人分)

山椒の香りが食欲をどどる一品！

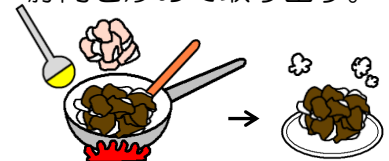
さやいんげん	100g
豚薄切り肉	100g
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
粉山椒	適量
炒りごま	適量
(ひとり当たり)	

エネルギー	167kcal
たんぱく質	11.4g
カルシウム	31mg
食物繊維総量	1.2g
塩分	1.6g

- ① さやいんげんは筋を取り、半分に分ける。
豚肉はひと口大に切る。

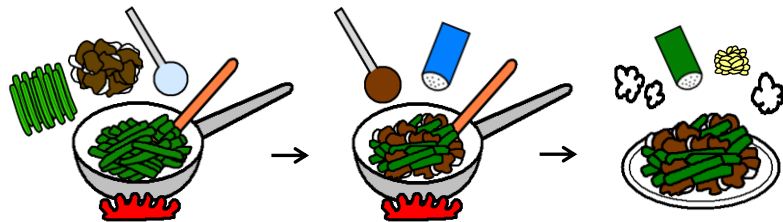


- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めて取り出す。



- ③ ②のフライパンにさやいんげんを入れ、サッと炒めたら豚肉を戻し、酒を加える。

- ④ さやいんげんが色鮮やかになったら、しょうゆ、塩で味を調える。器に盛り、粉山椒、炒りごまをふる。



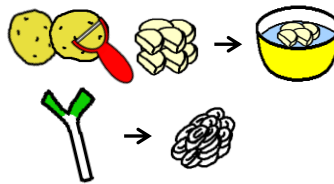
◎副菜：ポテトスープ(3人分)

ミキサーを使わない！簡単つぶつぶポタージュ☆

じゃがいも	200g
ねぎ	1/2本
牛乳	1.5カップ
バター	大さじ1
水	1/2カップ
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々
(ひとり当たり)	

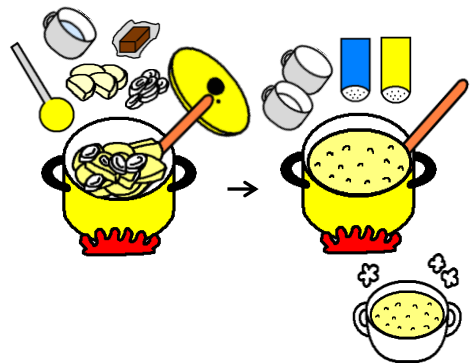
エネルギー	154kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	117mg
食物繊維総量	1.1g
塩分	1.0g

- ① じゃがいもは皮をむき、薄い半月切りにし、水にさらす。
ねぎは薄い小口切りにする。



- ② 鍋にバターを熱し、じゃがいも、ねぎを焦がさないように炒める。じゃがいもが透き通ったら、水と固形コンソメを加える。煮立ったらふたをして弱火にし、15分ほど蒸し煮にする。

- ③ じゃがいもがくずれるくらいになったら、火からおろし、木べらで細かくつぶす。牛乳を加えて中火で温め、塩、こしょうで味を調える。



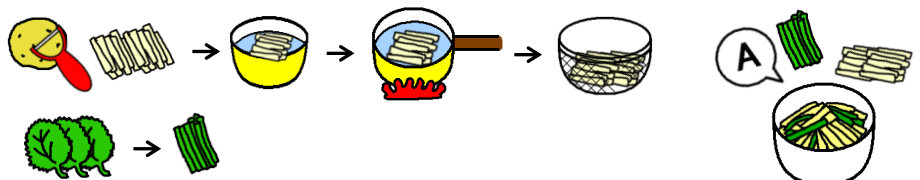
◎副菜：じゃがいもの酢の物(2人分)

じゃがいものシャキシャキ感を味わう♪

じゃがいも	100g
青じそ	3枚
酢	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
(ひとり当たり)	

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.2g
カルシウム	7mg
食物繊維総量	0.8g
塩分	0.7g

- ① じゃがいもは皮をむき、せん切りにし水にさらしてアクを抜く。サッとゆでてザルにあげて水けをきり、冷ます。
青じそはせん切りにする。



- ② ボウルにじゃがいも、青じそを入れて、Aとあえる。

