まめなかなつうしん

第247号：H25.12.1
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 **ほうれん草・はくさい** です！

ほとほとが大切！お酒

お酒と上手につき合いましょう。

アルコールの多飲は、アルコール依存症のみならず、生活習慣病の発症や重症化のリスクを高めるため、節度ある量でとどめることが大切です。

「多量飲酒」の目安(壮年男性)

- ビールなら1,500ml
- 日本酒なら3合弱
- 焼酎なら300ml
- ワインなら600ml
- ウィスキーなら180ml

適量の目安は、多量飲酒の1/3量です。

女性や高齢者はこれより少量で影響が！

岐阜県民の行動目標(アルコール)

飲むなら節度ある飲酒を！
未成年者　妊婦の飲酒は
絶対しない・させない

上手なお酒とのつきあい方

- 適量の飲酒を心がけましょう
- 週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう
- 飲むときには何か食べたり、薄めて飲んだりするなどの工夫をしましょう
- 時間をかけてゆっくりと飲みましょう

みんなで食事を作ろう♪　お手伝いをしよう♪（せきの食育）

家族みんなで協力して食事を作ったり、食器の準備や後片付けをしてみよう！
子どもたちに家族の役に立つ食体験をさせることで、食を大切にする心が育ちます

まめなかなつうしん　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。（ｱﾄﾞﾚｽ：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html）

◎主菜：カリカリグラタン（2人分）

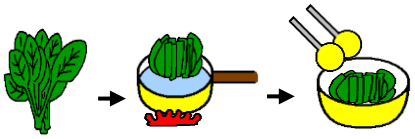
変わりグラタンでお･も･て･な･し！

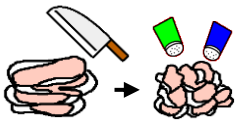
ほうれん草	1束(200ｇ)
豚肩ロース薄切り	120ｇ
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2

（ひとり当たり）

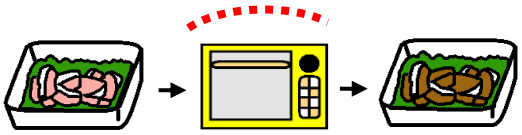
エネルギー	257kcal
たんぱく質	12.7g
カルシウム	53mg
食物繊維総量	2.8g
塩分	1.0g

① ほうれん草はたっぷりの熱湯で茹でて水にとり、水気を絞って3㎝長さに切ってマヨネーズで和える。





② 豚肉は長さを半分に切り、塩、こしょうをまぶす。
耐熱の器に①を薄く敷き、豚肉を全体に広げるように並べる。温めたオーブントースターに入れ、10～12分、豚肉がカリッとなるまで焼く。



◎副菜：白菜と干しエビのレンジ蒸し(2人分)

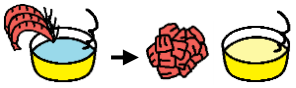
干しエビのうまみを味わう一品♪

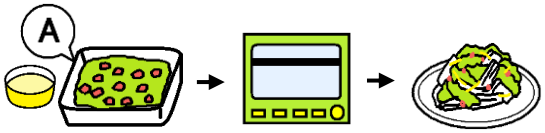
	白菜	2枚(200ｇ)
	春雨（乾）	20ｇ
┌	干しエビ	大さじ1.5
└	湯(40度ぐらい)	大さじ4
	しょうが	1かけ
A┌	酒・醤油	各大さじ1/2
└	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	ごま油	大さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	99kcal
たんぱく質	4.3g
カルシウム	492mg
食物繊維総量	1.9g
塩分	1.8g

① 干しエビは湯に30分ほどつけて戻し、ざく切りにする。戻し汁は残しておく。
春雨は熱湯に3～4分つけて戻して水けをきり、食べやすい長さに切る。
白菜は芯を5㎝長さ、1㎝幅の棒状に切り、葉はやや太めの細切りにする。
しょうがはせん切りにする。





② 耐熱容器に白菜の芯、春雨、白菜の葉、干しエビの順に重ね、しょうがを全体に散らす。
干しエビの戻し汁とAをふりかけ、ラップをかけて電子レンジに5～6分かける。
ラップを外してこしょうと、熱くしたごま油をかけ、全体をよく混ぜる。

◎副菜：ほうれん草のゼリー浸し(2人分)

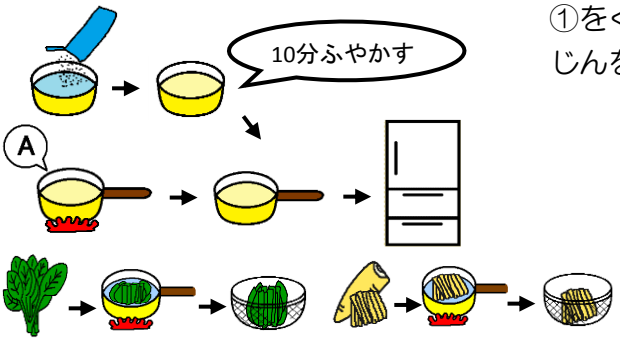
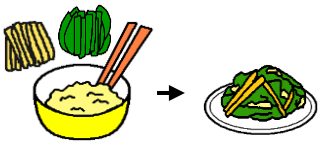
おしゃれな一品です♪

	ほうれん草	150ｇ
	にんじん	10ｇ
┌	粉ゼラチン	3ｇ
└	水	大さじ2
A┌	だし汁	1/2カップ
└	醤油、みりん	各小さじ2

（ひとり当たり）

エネルギー	43kcal
たんぱく質	3.7g
カルシウム	41mg
食物繊維総量	2.3g
塩分	0.9g

① 粉ゼラチンは水に振り入れてふやかす。鍋にAを煮立て、火を消し、ゼラチンを加えて溶かし冷蔵庫で冷やし固める。



② ほうれん草はゆでて水けを絞り3㎝長さに切る。
にんじんはせん切りにしてさっと茹でる。
①をくずし、ほうれん草とにんじんを加えてあえる。