

まめなかなつしん

第261号：H27.2.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

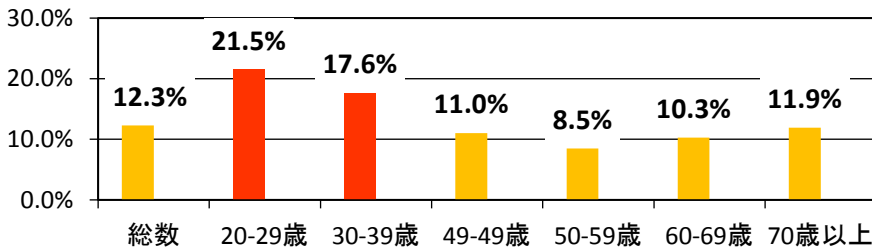
今月のテーマは **小松菜・もやし** です！



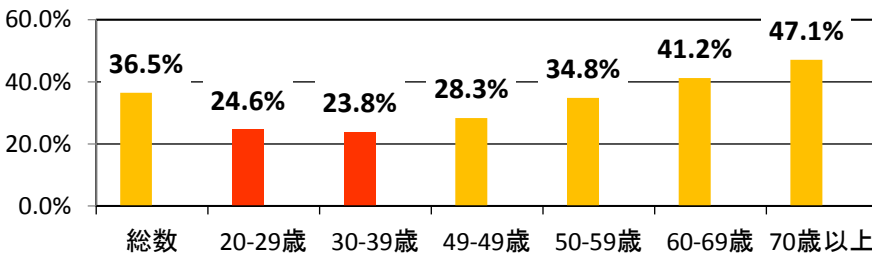
女性の健康～自分の体格を知ろう

女性のやせの割合は12.3%で、10年間で増加傾向にあります。
3食ともに「主食・主菜・副菜」の組合せで食べている者の割合は、若いほど低い傾向にあります。美と健康のために、毎日の食事を上手にとれるように考えましょう。

○やせの者の割合(女性)



○3食ともに「主食・主菜・副菜」の組合せで食べている者の割合(女性)



(参考「平成25年国民健康・栄養調査結果」)

特に若い年代の女性に「やせ」、「食事バランスが悪い人」が多いので、食べる量やエネルギー量を気にする前に、食事の内容を見直しましょう。食事のポイントは「量より質」。「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事に心がけましょう。

☆ 自分の体格をチェックしてみよう

OBMI (体格指数)

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$



BMIの判定基準	
18.4以下	やせ
18.5～24.9	普通
25.0以上	肥満



(関市の食育) 家族みんなで実践！食育活動⑪

地域の行事や行事食を作り、家族や仲間と食べる♪



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

※回覧後の印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※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>)

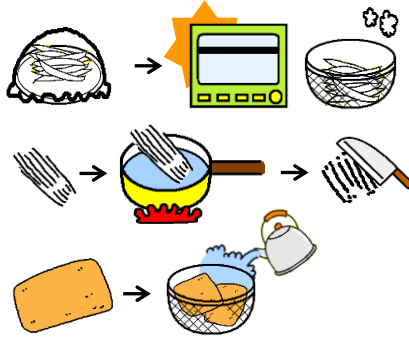
◎主菜：もやしと鶏ひき肉の袋煮（3人分）

もやし	1袋	
鶏ひき肉	50g	
春雨	15g	
油揚げ	3枚	
A	水	180cc
	酒	大さじ1.5
	みりん	大さじ1.5
	しょうゆ	大さじ1.5
	砂糖	小さじ2

（ひとり当たり）

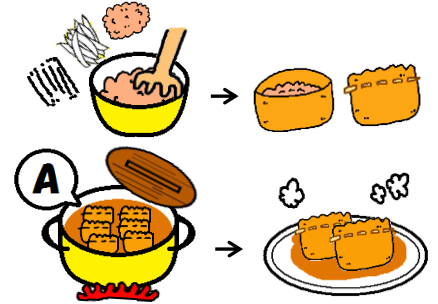
エネルギー	175kcal
たんぱく質	9.1g
カルシウム	74mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	1.3g

- ① もやしは耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱し、粗熱を取る。春雨は熱湯でもどし、ざるに上げて水けをきり、食べやすい長さに切る。油揚げは長さを半分に切って袋状に開き、ざるにのせて熱湯をかけ、油抜きする。



もやしでボリュームアップ！！

- ② ボウルに鶏ひき肉、もやし、春雨を入れてよく混ぜ合わせる。油揚げの口を開き、1/6量ずつ詰め、口をつまようじで閉じる。鍋にAを入れて、強火にかける。煮立ったら油揚げを入れて、落とし蓋をして7、8分煮る。上下を返して、再び落とし蓋をしてさらに7、8分ほど煮て出来上がり。



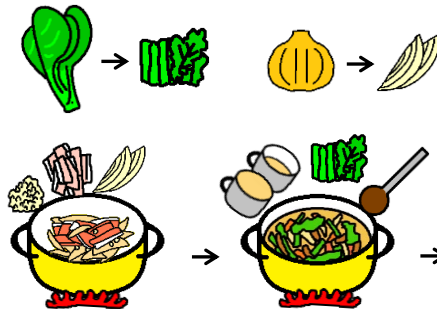
◎副菜：小松菜の洋風みそ汁（2人分）

小松菜	100g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	40g
しょうが	少量
だし汁	300ml
みそ	小さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	107kcal
たんぱく質	4.8g
カルシウム	98mg
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	0.9g

- ① 小松菜は4cm長さに切る。ベーコンは2cm幅に切る。玉ねぎは薄切りに切る。しょうがはみじん切りにする。



カルシウムがたっぷりとれる♪♪

- ② 鍋を熱してベーコンとしょうがをさっと炒め、玉ねぎを加えて炒める。だし汁を加えて煮立て、小松菜をさっと煮る。みそを溶いて入れる。



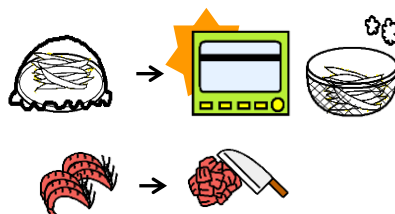
◎副菜：もやしのねぎ塩あえ（2人分）

もやし	150g	
桜えび	小さじ1	
A	ねぎのみじん切り	大さじ1
	塩	小さじ1/5
ごま油	小さじ1	

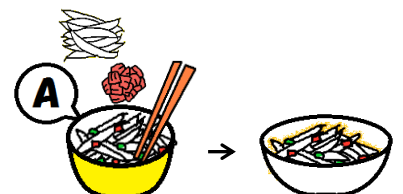
（ひとり当たり）

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	16mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.7g

- ① もやしは耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱し、粗熱を取り、水けをきる。



- ② 桜えびはざく切りにし、Aと混ぜ合わせ、もやしをあえる。



あと一品ほしいときの、お助けレシピ☆