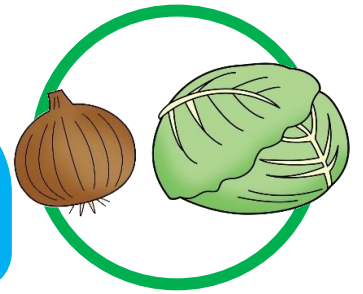


# まめなかなつうしん

第263号：H27.4.1  
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 **玉ねぎ・キャベツ** です！



## 日本人の長寿を支える「健康な食事」

「健康な食事」の認証マークによる情報提供が始まります。  
このマークは「主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)」をあらわし、3色を上手に組み合わせることで、栄養バランスの良い食事をとることができます。  
マークの普及で健康な食事への理解を広めて、健康寿命を延ばすことを目指しています。

### 「健康な食事」マークを知ろう！



#### 主食(黄)

精製度の低い米や麦などの穀類を使用した主食  
(※稲穂の絵柄)



#### 主菜(赤)

魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主に使用した主菜  
(※魚のうろこの絵柄)



#### 副菜(緑)

緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類、海藻類も含む)を使用した副菜  
(※野菜の葉の絵柄)



\*対象は、市販される1食当たりの料理(調理済みの食品)

\*エネルギーや必要な栄養素、食塩相当量の基準を満たした商品にマークがつきます。

\*食塩相当量について

- ・「単品」の食塩相当量は、1食当たり1g未満
- ・「主食・主菜・副菜」の組み合わせの食塩相当量は、1食当たり3g未満

外食やそう菜を選ぶときの参考にできるといいですね♪♪



(関市の食育) 家族みんなで実践！食育活動

食品表示や栄養成分表示を見る習慣をつける。



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：簡単ロールキャベツ（4人分）

子どもといっしょにくるくる巻いて作ってもいいですね☆

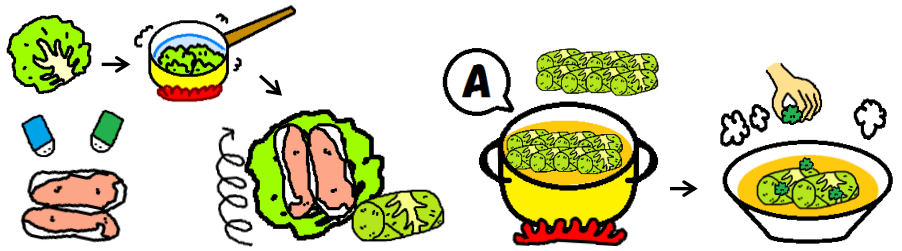
キャベツ	8枚	
豚薄切り肉	16枚(300g)	
塩・こしょう	少々	
固形コンソメ	1個	
	塩	小さじ1/2
A	こしょう	少々
	水	600ml
パセリ	適量	

(ひとり当たり)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	16.3g
カルシウム	56mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.5g

① 豚肉は塩、こしょうをふる。鍋に湯を沸かして、キャベツをしんなりするまでゆでる。水にとり、軽く水けをしぼって1枚ずつ広げる。豚肉2枚を重ね、くるくと巻き上げて、巻き終わりの端を内側にはさみ込む。同様に8個作る。

② 鍋にAを合わせて強火にかけ、煮立ったら①を並べて入れる。再び煮立ったら弱火にし、10分ほど煮る。煮汁ごと器に盛りみじん切りのパセリを散らす。



## ◎副菜：玉ねぎとひじきのサラダ（3人分）

少しおくと、味がなじんでおいしい♪

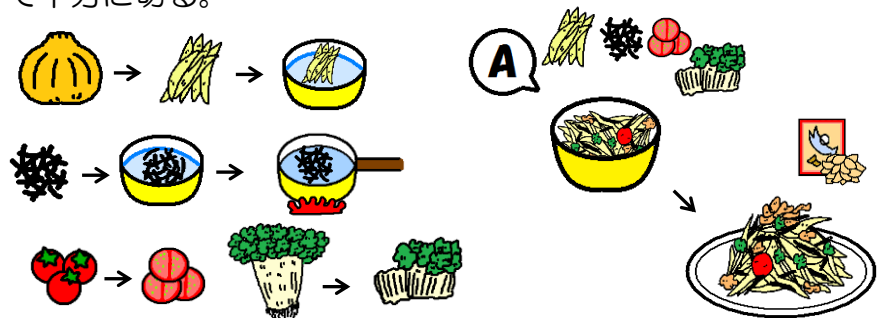
玉ねぎ	1/2個	
乾燥ひじき	5g	
ミニトマト	6個	
かいわれ大根	1/4パック	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	
すりごま	大さじ1/2	
削り節	適量	

(ひとり当たり)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	56mg
食物繊維総量	1.9g
食塩相当量	0.9g

① 玉ねぎは薄切りにし、冷水に10分ほどさらし、水けをきる。ひじきは15分ほど水につけて戻し、さっとゆでる。ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。かいわれ大根は根を切り落して半分に切る。

② Aをよく混ぜ合わせる。①とAをよく和えて、器に盛り削り節をのせる。



## ◎副菜：キャベツのチーズ焼き（3人分）

簡単にできる一品！外葉で作っても◎

キャベツ	200g
ピサ用チーズ	50g
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	4.7g
カルシウム	134mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.6g

① 鍋に湯を沸かして、キャベツをしんなりするまでゆでる。水にとり、軽く水けをしぼってひと口大に切る。

② ボウルに①を入れ、塩、こしょうを軽く振り、チーズを加えて混ぜる。

③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて広げ、蓋をして焼き目がつくまで中火で焼く。上下を返して同様に焼く。

