

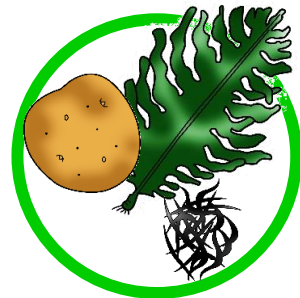


まめなかなつうしん

第265号：H27.6.1
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 **じゃがいも・海草** です！

日本人の食事摂取基準



日本人の食事摂取基準は、みなさんの健康を維持し病気を予防するために「必要な栄養素は何か、それを何gとるべき」というガイドラインです。
厚生労働大臣が定めるもので、5年ごとに改定が行われています。
今年度より、新しい基準となりました。

主な改定ポイント

- ・従来は、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病)の発症予防が目的でしたが、今回は、それに重症化予防が加えられました。
- ・ナトリウム(食塩相当量)は、高血圧予防の観点から男女とも値が低めに変更されました。

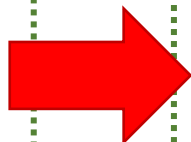
基準に基づき、管理栄養士・栄養士が皆さんの年齢や健康状態に合わせて、食事や栄養面から健康を支援させていただきます。



たとえば食塩相当量は…

<2010年版>

- 18歳以上男性
9.0g/日未満
- 18歳以上女性
7.5g/日未満



<2015年版>

- 18歳以上男性
8.0g/日未満
- 18歳以上女性
7.0g/日未満

3食に分けると、1食あたり2.5gぐらいが目標になるよ。
日本人はまだまだとい過ぎの傾向、これからも薄味にチャレンジを！



※食塩のほかにも、エネルギーやたんぱく質、ビタミンやミネラル、食物繊維などの基準があります。



関市の食育

6月19日は「食育の日」

毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」です。家族や友人との食の話題に、「まめなかなつうしん」をご活用ください。

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

※閲覧後この印刷は、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：わかめ入りチーズ春巻き（3人分）

お子さんと一緒に作ってみよう♪

春巻きの皮	6枚
鶏ささ身	2本
乾燥カットわかめ	10g
人参	30g
とろけるチーズ	60g
揚げ油	

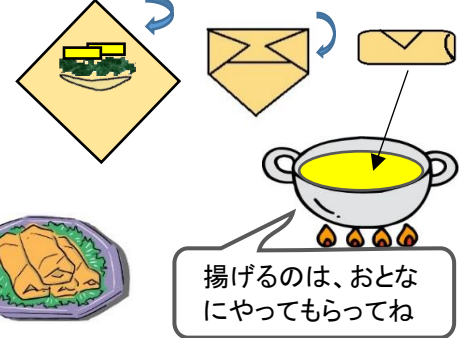
（ひとり当たり）

エネルギー	208kcal
たんぱく質	9.0g
カルシウム	157mg
食物繊維総量	1.9g
食塩相当量	1.3g

- ① 鶏ささ身は筋取りをして、縦に3つに切る。
わかめは、水で戻し、しっかりと水気をきる。



- ② 春巻きの皮の上に、ささ身とわかめ、チーズをのせて巻き、巻き終わりは小麦粉のりでとじる。



揚げるのは、おとなにやってもらってね

- ③ 揚げ油を170～180度に熱し、カラリとするまで揚げ、油をきる。



◎副菜：じゃがいものマスタードサラダ（4人分）

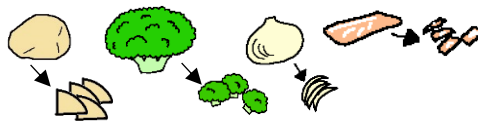
時短メニューのボリュームサラダ!

じゃがいも	300g
ブロッコリー	150g
玉ねぎ	50g
ベーコン	40g
粒マスタード	大さじ1.5
塩	少々
こしょう	少々
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1.5

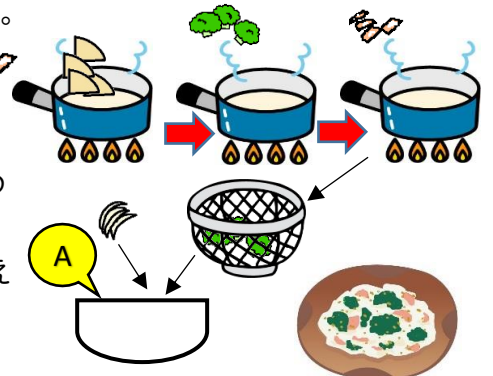
（ひとり当たり）

エネルギー	173kcal
たんぱく質	4.8g
カルシウム	29mg
食物繊維総量	2.9g
食塩相当量	0.8g

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。
ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむき1cm厚さに切る。
玉ねぎは縦薄切りにし、冷水にさらし、水気をきる。
ベーコンは1.5～2cm幅に切る。



- ② 鍋にじゃがいもとたっぷりの水を入れ茹でる。
ブロッコリーを加え、2～3分茹でる。
ベーコンを加えさっとゆで、ざるにあげて水気をきる。



- ③ Aを混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えて混ぜる。
玉ねぎと②を加え、ざっくり和える。

◎副菜：ひじきのごま和え（3人分）

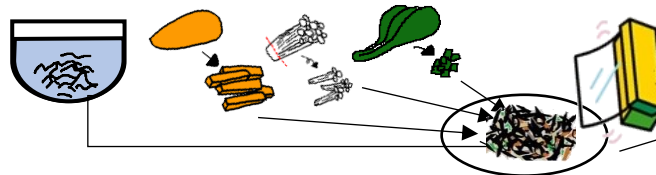
栄養満点！彩り綺麗な一品

乾燥ひじき	10g
人参	15g
小松菜	150g
えのき	30g
すりごま	大さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	少々

（ひとり当たり）

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.8g
カルシウム	190mg
食物繊維総量	3.4g
食塩相当量	1.0g

- ① ひじきをぬるま湯で戻す。
人参、小松菜、えのきを食べやすい大きさに切る。



- ② ①の全部の材料を耐熱皿に入れ、ラップをして、レンジで加熱し、水気をきる。



- ③ Aを混ぜ合わせ、②を入れて和える。

