



まめなかなつしん

第276号：H28.5.1
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 **アスパラガス・ごぼう** です！



健康に役立つ栄養成分表示！

平成27年4月より新たな食品表示制度がスタートし、加工食品及び添加物には、栄養成分が、平成32年3月までに順次表示されます。(ただし、一部の食品には省略が認められています。) 栄養成分表示を活用して、自身の健康づくりにお役立てください。

栄養成分表示をチェック！

基本として5つの成分が表示されています。栄養成分量を確認し、自分にあった食品を選ぶことができます。

栄養成分表示 (1個18g当たり)

エネルギー	57kcal
タンパク質	3.7g
脂質	4.7g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.46g
カルシウム	103mg

内容量をチェック！ 1人分、1個当たりなど単位が違うため、確認しましょう。

メタボや太り気味など体重管理が必要なときは…
「エネルギー」や「脂質」に注目！

食塩相当量は、知らず知らずに
誰もがとり過ぎ、要注意！

とり過ぎ
に注意！！



ナトリウム表示されているものは、ナトリウム量を2.54倍すると食塩相当量に換算されます。



栄養素	主な働き
エネルギー	体温を保ち、体を活動させる原動力です。とり過ぎは、肥満につながるので注意しましょう
タンパク質	血液や筋肉、臓器など、体をつくるための主成分です。
脂質	体を動かすエネルギー源です。とり過ぎは、動脈硬化疾患の危険性を高めるので注意しましょう。
炭水化物	糖質や食物繊維の総称で、体のエネルギー源になります。
食塩相当量	とり過ぎは、高血圧につながるので注意しましょう。 <1日の目安量 男性:8g未満 女性:7g未満 高血圧予防:6g未満 >

※タンパク質、脂質、炭水化物の3つのバランスが大切です。



関市の食育

「ぶたご」の季節

この地域では、米の粉で作った皮に小豆あんを入れた草餅のことを「ぶたご」と呼び、春から初夏のおやつとして、昔はどの家庭でも作られていました。

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

※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：アスパラのヘルシー肉巻き（3人分）

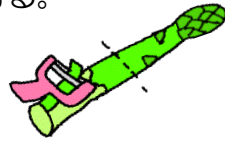
豆腐を巻いてヘルシー！

アスパラガス	1束
木綿豆腐	1/2丁
豚もも薄切り肉	6枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	169kcal
たんぱく質	11.5g
カルシウム	58mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	1.3g

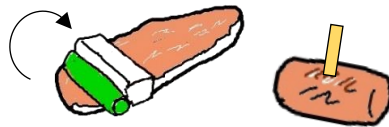
- ① アスパラガスは根元を切り落とし、かたい部分の皮をむいて、半分に切る。



- ② 豆腐はペーパータオルに包み、皿で重しをして20分ほど水きりをし、6等分に切る。



- ③ 豚肉を広げた面に、塩・こしょうと、薄く小麦粉を振る。①②をのせて巻き、巻終わりをようじでとめ、表面にも薄く小麦粉をふる。



- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を転がしながら10分程焼き、焼き色がついたならようじを抜き、しょうゆを加えてからめる。



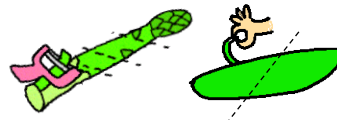
◎副菜：ナッツナムル（2人分）

アスパラガス	3本
スナップえんどう	8本
ミックスナッツ	30g
ごま油	大さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4

（ひとり当たり）

エネルギー	115kcal
たんぱく質	4.5g
カルシウム	28mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	0.7g

- ① アスパラガスは根元を切り落とし、下のかたい部分をピーラーでむいて2cm幅の斜め薄切りにする。スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。



- ② ①を茹で、湯をしっかりと切る。ミックスナッツは粗みじん切りにする。



- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②を温かいうちに加えてあえる。



◎副菜：ごぼうサラダ（4人分）

食物繊維たっぷりサラダ♪

ごぼう	1本
きゅうり	1本
ハム	2枚
塩・こしょう	適宜
マスタード酢	小さじ1
サラダ油	大さじ1.5

（ひとり当たり）

エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.9g
カルシウム	33mg
食物繊維総量	2.6g
食塩相当量	0.4g

- ① ごぼうは皮をこそげ落とし、3cm長さの薄い短冊切りにし、水にさらしてアク抜きする。きゅうりとハムも短冊切りにする。



- ② ごぼうは表面が透き通る程度に茹で、水けをきる。



- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、粗熱がとれたごぼうを入れてあえ、きゅうりとハムも加えてあえる。



※この3品とごはんを組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！