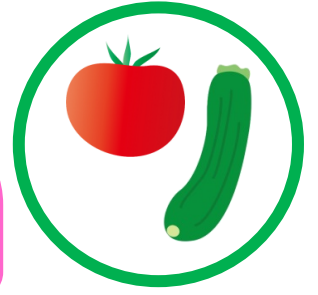




まめなかなつしん

第302号：H30.7.1
発行：関市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

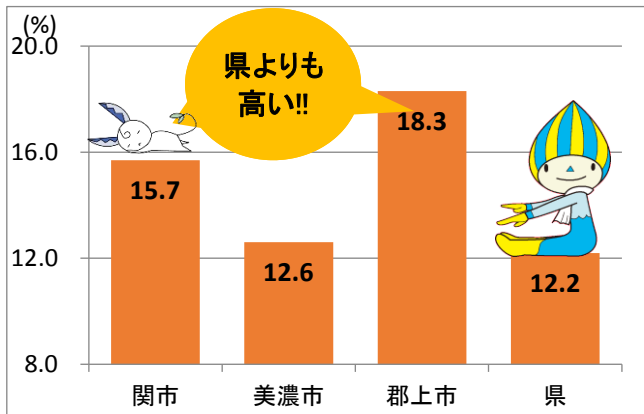
今月のテーマは **スッキーニ・トマト** です！



おやつを楽しむ方

平成28年度県民健康栄養調査の結果から、中濃圏域は他の地域と比較して、和菓子を食べる機会が多いことが分かりました。間食をする時間によっては、血糖値が十分下がり切らないで次の食事を摂ることになったり、血糖値が高いまま就寝し、朝まで高血糖の状態が続きます。

週3回以上夕食後間食をする人の割合（H28特定健診調べ）



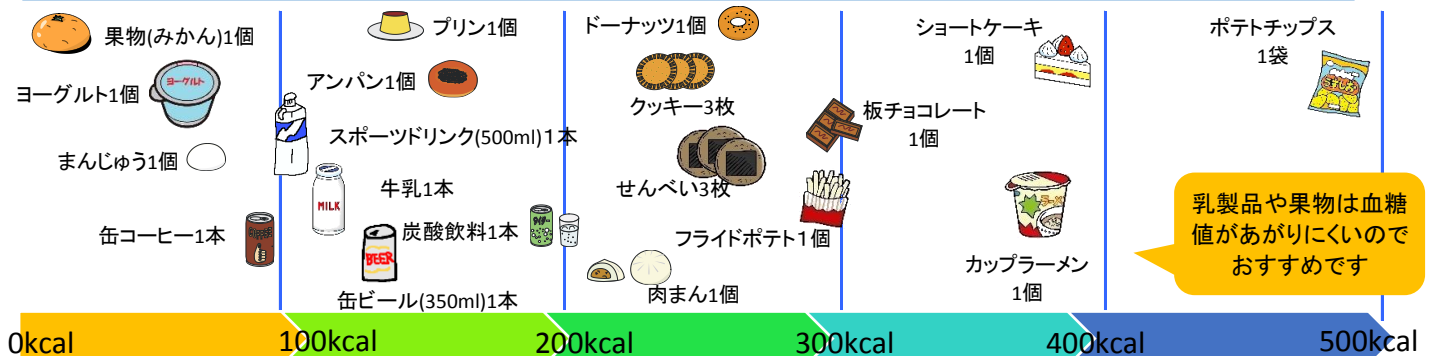
★おやつを賢く選ぶコツ★

- 商品裏「栄養成分表示」のエネルギー量、炭水化物（糖質）量を必ずチェック
- その時食べるぶんだけ、時間をかけて選ぶ
- 1食分のサイズが大きいもの、トッピングが多いものは要注意
- お腹がすいている時に買い物をしない、買いだめしない



間食は、1日に200kcal（キロカロリー）までに抑えたい

間食は栄養補給の他に気分転換や生活にうおいを与えるなどの役割があります。回数・量・質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食が良いですね。



乳製品や果物は血糖値があがりにくいのでおすすめです



関市の食育

七夕(しちせき)の節句

7月7日は、別名「笹の節句」とも言います。短冊や飾りを笹竹に吊るし、芸術上達・豊作を願い、天の川に見立てたそうめんを食べます。



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：チキンソテーのフレッシュソース（4人分）

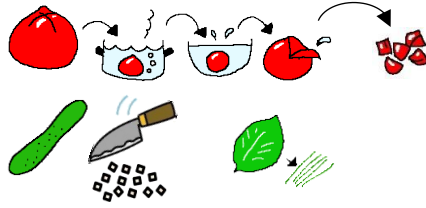
レモン果汁でさっぱりと！

鶏もも肉(皮なし)	320g	
塩・こしょう	適宜	
かぼちゃ	160g	
サラダ油	適宜	
トマト	200g	
きゅうり	1本	
青じそ	2枚	
A	しょうゆ	小さじ2
	レモン果汁	小さじ2
	オリーブ油	小さじ2
	塩・こしょう	適宜
	レタス	2枚

(ひとり当たり)

エネルギー	203kcal
たんぱく質	16.8g
カルシウム	29mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	1.3g

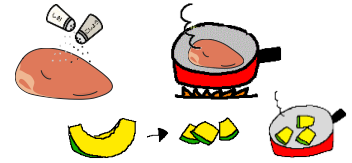
- ① トマトは、湯むきし、小さめのサイコロに切る。
きゅうりは、5mm角に切る。
青じそは千切りにする。



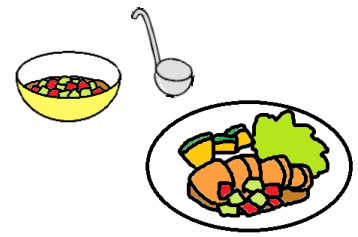
- ③ ボウルにAを合わせて、①を加えて混ぜ合わせ、ソースを作る。



- ② 鶏もも肉は塩・こしょうする。フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を焼く。
かぼちゃは食べやすい大きさに切りフライパンで焼く。



- ④ 皿にレタスをしき、②の鶏肉を切ったのせ、③のソースをかける。



◎汁物：カレースープ（4人分）

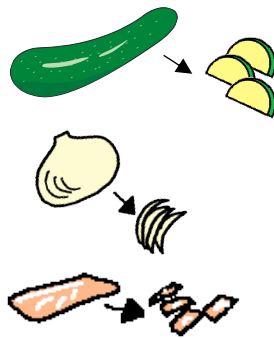
カレースープで夏の食欲不振を解消！

ズッキーニ	1本	
たまねぎ	1/2個	
ベーコン	40g	
A	固形コンソメ	1個
	カレー粉	小さじ1/2
水	600ml	
塩・こしょう	適宜	

(ひとり当たり)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	16mg
食物繊維総量	0.9g
食塩相当量	0.8g

- ① ズッキーニは5mm厚さの半月切りにする。
たまねぎは5mm厚さに切る。
ベーコンは1cm幅に切る。



- ② 鍋にAを煮立てて、①の材料を加える。再び煮立ったら塩・こしょうで調味する。



◎副菜：トマトのハニーマスタードあえ（4人分）

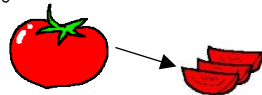
はちみつの風味と粒マスタードが絶妙！

トマト	400g	
A	粒マスタード	大さじ1
	塩	適宜
	はちみつ	小さじ1/2

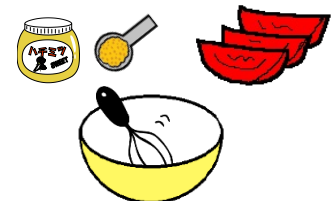
(ひとり当たり)

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.0g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.6g

- ① トマトはへたを取り、くし型に切る。



- ② ボウルにAを入れて混ぜ、トマトを加えてあえる。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は270g！

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆

