



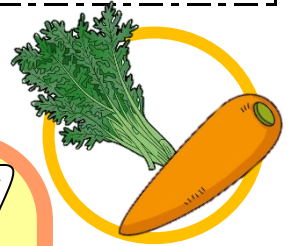
まめなかなつしん

第322号：R2.3.1
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

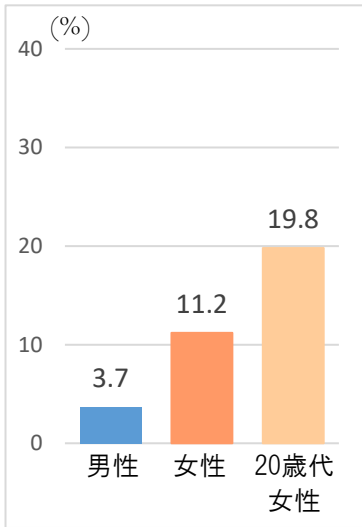
にんじん・春菊

です！



3月1日～8日 女性の健康週間

《やせの者の割合(20歳以上)》



平成30年国民健康・栄養調査

20歳代女性の5人に1人は「やせ」です。

やせる必要がないのに、偏った食生活を送ったり、極端なダイエットを繰り返していませんか？自分のBMIを確認し、3食きちんと主食・主菜・副菜のそろった食事、有酸素運動を中心とした適度な運動を心がけましょう。

BMIとは肥満度を表す指標で、BMIが18.5未満の人は「やせ」と判定されます。

$$BMI (kg/m^2) = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

目標とするBMI

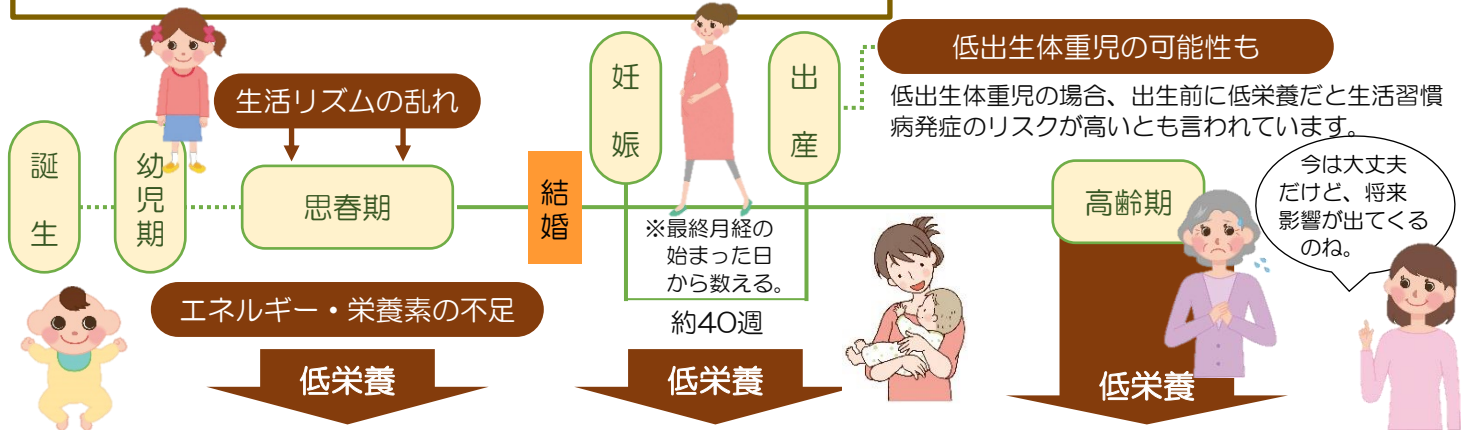
18～49歳
18.5～24.9

50～64歳
20.0～24.9

65歳以上
21.5～24.9

※目標BMIよりも低い場合は「やせ」、高い場合は「肥満」の可能性がります。

やせ(低栄養)が女性の健康に及ぼす影響



骨密度が増加する時期に増えない！

妊娠・出産の可能な体づくりができていない！

骨粗しょう症になる、転倒して骨折、寝たきりの可能性も！

出典：社団法人日本栄養士会「健康増進のしおり」



ぎふの食育

山菜

山菜とは、山野に自生し、食用にする植物の総称です。春の山菜には独特の苦味があり、冬の間縮こまっていたからだに刺激を与えて、体を目覚めさせ、活動的にしてくれるといわれています。山菜の語呂合わせから、3月31日は「山菜の日」です。春の訪れを感じながらいただきましょう。

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
関市民健康課（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/0000013733.html>)

◎主菜：春菊と小えびのかき揚げ（4人分）

春菊	1束 (120g)
たまねぎ	1個 (200g)
小えび	100g
A 小麦粉	大さじ6 (54g)
片栗粉	大さじ4 (36g)
揚げ油	

(ひとり当たり)

エネルギー	223kcal
たんぱく質	6.8g
カルシウム	67mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	0.2g

- ① 春菊は2～3cm長さに切る。たまねぎは薄切りにする。



- ③ ボウルに①、②を入れ、Aを混ぜ合わせたものをまぶす。全体にしっとりするくらいに水を加える。

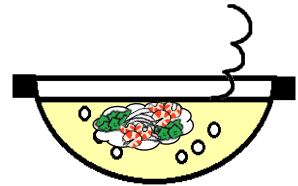


春菊のさわやかな香りがただよー一品

- ② 小えびは塩水(分量外)でサッと洗う。



- ④ 170℃の油で3分程度揚げる。



◎副菜：にんじんと豆腐のチャンプルー（4人分）

にんじん	2本 (300g)
木綿豆腐	1丁 (400g)
ごま油	大さじ1
かつお節	2パック(5g入り)
B 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
食塩	小さじ1/2
卵	2個

(ひとり当たり)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	12.2g
カルシウム	121mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.2g

- ① にんじんは長さを3等分にし、5mm幅の短冊に切る。豆腐はペーパータオルに包んで皿などで重石をし、水気をきる。



- ③ ②のフライパンにごま油をたし、にんじんを炒める。しんなりしたら、②の豆腐を戻し入れ、かつお節1パックを加えて、Bで味をととのえる。

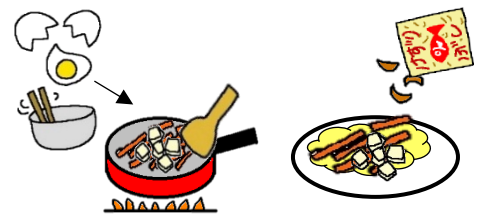


油と合わせてビタミンの吸収率UP!

- ② フライパンにごま油の半量を中火で熱し、豆腐をちぎり入れ、少し色づくまで焼き、取り出す。



- ④ 卵を溶きほぐし、③に回し入れ、さっと炒め合わせる。器に盛り、残りのかつお節をかける。



◎副菜：じゃがいもの味噌汁（4人分）

じゃがいも	中2個(200g)
ねぎ	1/2本(40g)
えのきたけ	1袋(100g)
赤味噌	32g
だし汁	600cc

(ひとり当たり)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.6g
カルシウム	16mg
食物繊維総量	2.3g
食塩相当量	1.0g

- ① じゃがいもはいちょうに切る。ねぎは小口切りにする。えのきたけは長さを3等分し、ほぐす。



- ③ 味噌を溶かし、ひと煮立ちさせる。



冷蔵庫にある野菜をたっぷり使おう!

- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて煮る。ねぎ、えのきたけを加え、煮る。



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☆



※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165g！