



まめなかなつしん

第341号：R3.10.1
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

チンゲン菜・さつまい

です！

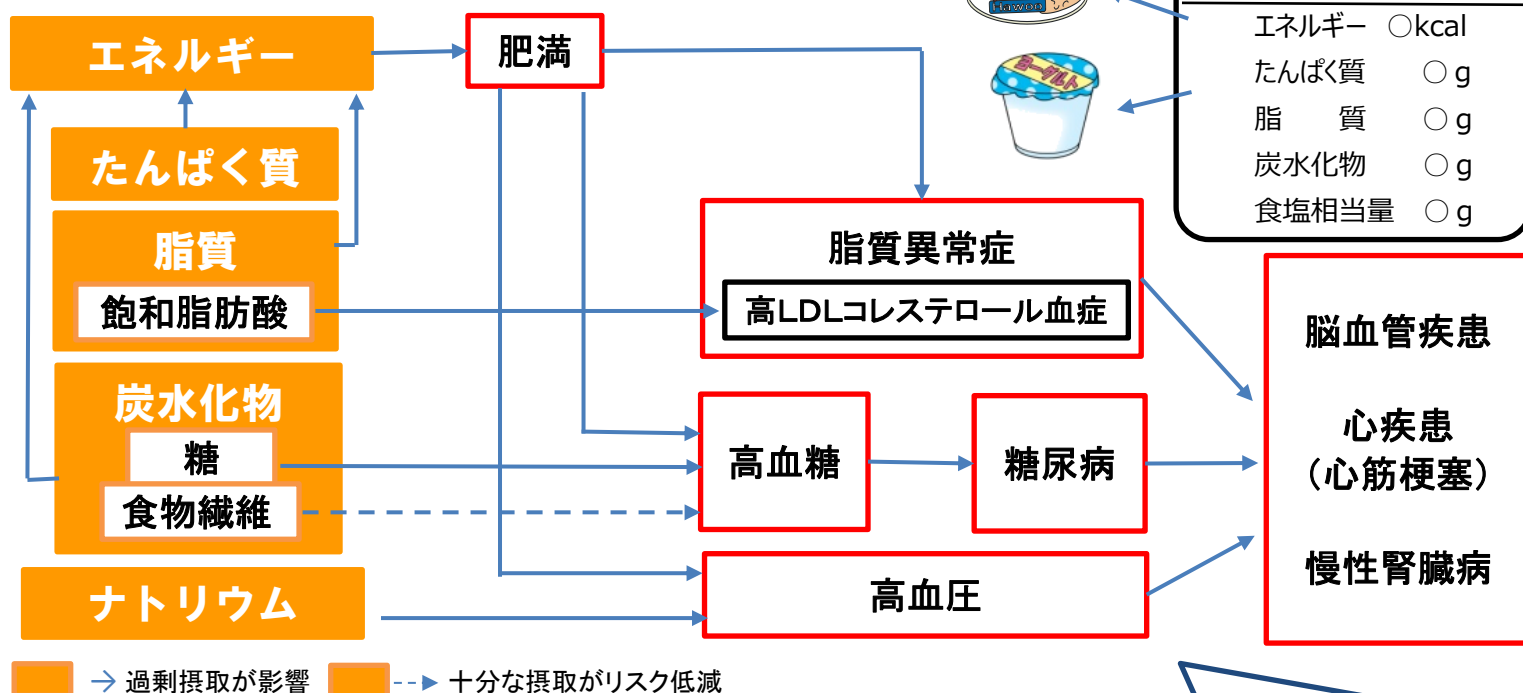
見てみよう！食品表示！



栄養成分表示

加工食品には、さまざまな表示がされています。その一つ「栄養成分表示」には、基本的にエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目が示されています。
その栄養成分は、近年増加している生活習慣病と深く関連しています。
加工食品を利用する時には、栄養成分表示を確認して生活習慣病予防に心がけましょう！

栄養素摂取と主な生活習慣病との関連



参考：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①」

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）を摂り過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます。

食品ロスと期限表示

加工食品の表示に「賞味期限」（おいしく食べられる期限）と「消費期限」（食べても安全な期限）もあります。
また、日本では年間600万トン以上の「食品ロス」（食べられるのに捨てられる食品）が発生しており、手付かずの状態で捨てられる物もあります。その捨ててしまう理由として、「賞味・消費期限切れ」も挙げられています。
「賞味期限」「消費期限」もよく確認し、ムダな買い物を避け、食品ロスを減らす行動に心がけましょう！

参考：健康寿命を延ばす！フレイル予防～食事編2～（令和3年2月・岐阜県保健医療課）

まめなかなつしん 関市

検索

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/0000000132.html）

＊＊関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！＊＊

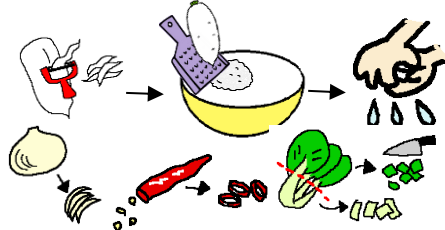
◎主菜：さけとチンゲン菜のおろし煮(4人分)

チンゲン菜	3株
鮭	4切
玉ねぎ	1個
ごま油	大さじ1
大根	150g
赤唐辛子	1本
だし汁	150ml
おろしにんにく	小さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2

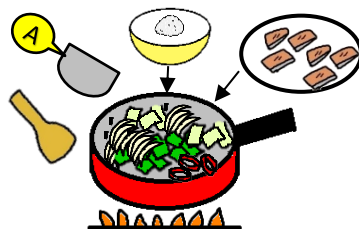
(ひとり当たり)

エネルギー	181kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	6.5g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	1.1g
野菜の量	151g

① チンゲン菜は、根本を切り落とし、3cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。大根は、皮をむいておろし金ですりおろし、水分をしぼる。赤唐辛子は、種を除いてからキッチンバサミで輪切りにする。

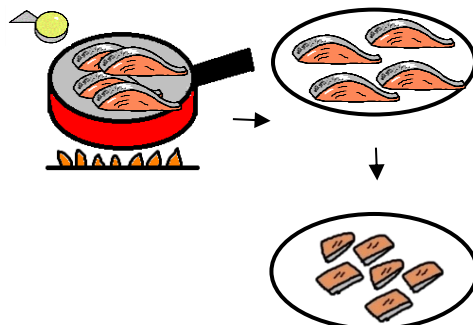


③ ②のフライパンにチンゲン菜、玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。②と①の大根、赤唐辛子を加えてサッと混ぜ合わせたら、Aを回しかけて味が絡むまで煮る。



大根おろしでさっぱりと

② フライパンにごま油を中火で熱し、鮭を焼き色がつくまで両面焼いて、皿に取り出しておく。皮と骨を取り除き、3等分に切る。



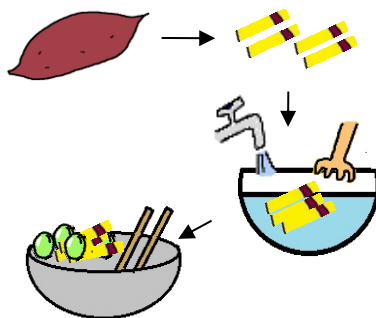
◎副菜：さつまいもと枝豆のガレット(4人分)

さつまいも	300g
むき枝豆(冷凍)	30g
とろけるチーズ	30g
片栗粉	大さじ2
バター	10g
塩	少々

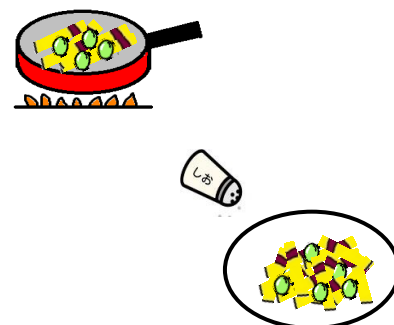
(ひとり当たり)

エネルギー	176kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	4.9g
炭水化物	29.4g
食塩相当量	0.4g
野菜の量	82g

① さつまいもは5cmの薄い千切りにし、表面を水で洗い水気を切る。ボウルに入れて、Bを加えて混ぜ合わせる。



② フライパンにバターを中火で溶かし、形を整えた①を入れる。弱火で蓋をして5分程度焼き、裏返して焼き色がつくまで焼く。器にもったら、塩を散らす。



今月の野菜 さつまいも

さつまいもは、便秘の予防・解消に役立つ不溶性食物繊維とヤラピン(切り口のにじむ白い液体)、ビタミンC、ビタミンEなどの働きで、美肌づくりにも効果があります。皮にも抗酸化成分のアントシアニンが含まれるから、皮ごと調理がおすすめです。選び方は、ずんぐりと太くて重みがあり、皮の紅色が鮮やかなもの、傷や凹凸が少なく、ひげ根が伸びていないもののがいいとされています。

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆

