



まめなかなつしん

第345号：R4.2.1
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

みずな・れんこん です！



脂肪のとりすぎに注意！

平成30年度県民健康実態調査によると、中濃圏域は、血中LDLコレステロール値が180mg/dL以上の者の割合が4.6%と他の圏域に比べ最も多くなっています。

その原因として脂肪のとり過ぎが考えられ、脂肪のとり過ぎは血中の中性脂肪やコレステロールが増加し、肥満になるとともに、動脈硬化を引き起こしてしまいます。

毎日の食事内容を見直して、血中の中性脂肪やコレステロールの増加を防ぎましょう！

油ってどれだけとっていいの？

1日小さじ4杯まで！



調理による油の量

ソテー

から揚げ

天ぷら

フライ

どうしても揚げ物がほしい時は、衣を薄くしたり、具材を大きめにするとういでしょう。

食品そのものの油に注意！

- ①肉類は、豚ヒレ肉や鶏ササミ肉など脂身の少ないものに
- ②肉の脂身や鶏肉の皮(魚の皮)を取り除く(「皮なし」肉を選ぶ)
- ③加工食品は 栄養成分表示を確認して選ぶ

<ポイント>

- 油を使う料理は、1日2品まで！
- 揚げ物など、油を多く使う料理は、週1回まで！

今流行りの油分をカットできる万能調理機(鍋)も便利です。

「脂肪」の種類

脂肪は、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けることができます。

飽和脂肪酸を多く含む食品

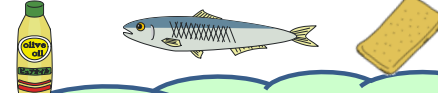
(主に肉や乳製品由来の脂肪)
体内のコレステロールの合成を**促**します。



控えたい脂肪

不飽和脂肪酸を多く含む食品

(主に青魚由来・植物性の脂肪)
体内のコレステロールの合成を**抑**制します。



代わりに
とるとよい脂肪



日本人の脂肪摂取割合は約80%が「見えない油」(肉など食品中に含まれる油)からと言われます。「油は太る」というイメージから炒め油(植物油)など「見える油」を控えがちですが、植物油は必須脂肪酸など私たちの身体に必要な栄養素を含んでいます。また「見えない油」の中には、中性脂肪やコレステロールを増やすと言われる飽和脂肪酸が多く含まれています。「見えない油」に注意し、血中の中性脂肪やコレステロールの上昇を防ぎましょう！

まめなかなつしん 関市

検索

関市市民健康課(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。

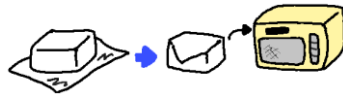
(アドレス: <http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

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！

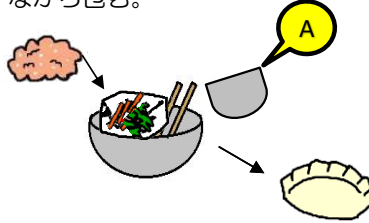
◎主菜：水菜のポカポカ水餃子（4人分）

鶏ひき肉	160g
木綿豆腐	80g
水菜	1袋
人参	1/2本
塩	少々
A おろししょうが	小さじ2
おろしにんにく	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ぎょうざ皮(大判)	24枚
B 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

① 木綿豆腐は、キッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、水けをきる。

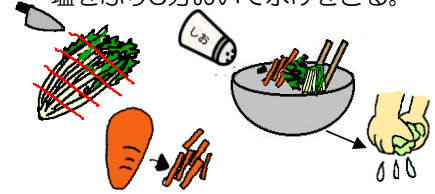


③ ボウルに、①、②、鶏ひき肉、Aを入れて粘りがでるまで混ぜる。ぎょうざ皮の中央に24等分したタネをのせてひだを作りながら包む。

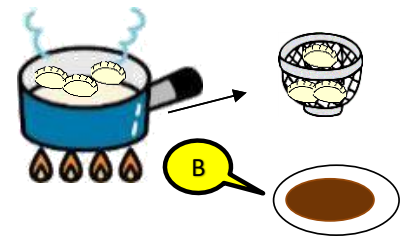


酢しょうゆでさっぱりと

② 水菜は根元を切り落とし、1cm程の長さ切る。人参は千切りにする。水菜と人参はボウルに入れて、塩をふり5分おいて水けをきる。



④ 鍋に湯を沸かして、③を茹でる。浮き上がってきたら、1分程茹でて水けをきって器に盛る。混ぜ合わせたBを添える。



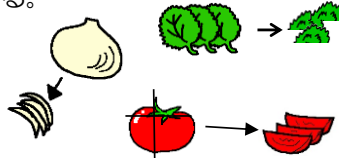
(ひとり当たり)

エネルギー	178kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	5.6g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	1.5g
野菜の量	78g

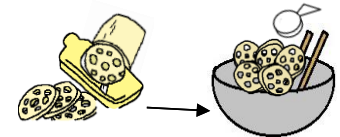
◎副菜：れんこんのシャキシャキピザ（4人分）

れんこん	200g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
ミニトマト	3個
青じそ	3枚
ごま油	小さじ2
しらす	小さじ4
C ピザ用チーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ3
おろしにんにく	小さじ1
黒こしょう	少々

① 玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは、ヘタを取ってから4等分に切る。青じそは、軸をとり細かくちぎる。



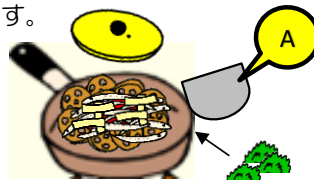
② れんこんは、スライサーでスライスして片栗粉をまぶす。フライパンにごま油をひき、れんこんを少し重ねて一面に広げて火にかける。中火で、両面焼き色をつけて火を止める。



(ひとり当たり)

エネルギー	120kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	4.4g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	85g

③ ②の全体にCを塗って、①の玉ねぎ、ミニトマト、しらす、チーズの順にのせて黒こしょうを散らし弱火で5分蒸し焼きにする。器に取り出して①の青じそを散らす。



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☆



今月の野菜 れんこん

れんこんは、穴があって先を見通せることから「見通しがきく」という縁起物としても用いられます。歯ごたえのよさとすりおろした時のもちもち感が楽しめます。

れんこんに含まれるタンニンは、空気にふれると酸化して黒ずむ性質があります。黒ずむのをふせぐため、皮をむいたものや切ったものは水にさらしましょう。

また、酢を加えた湯（湯1カップに対して酢小さじ1）で茹でると、白く仕上げることができます。