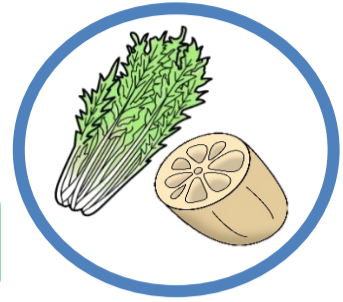




今月のテーマは

みずな・れんこん

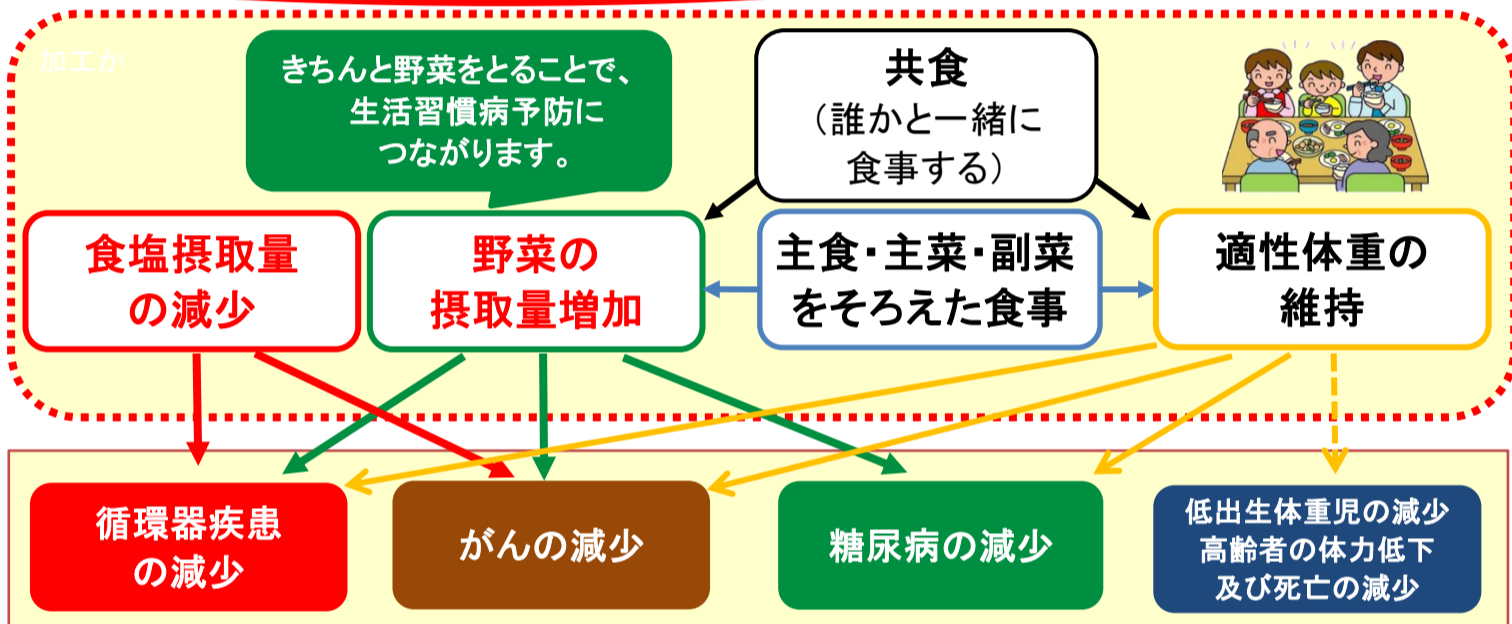
です！



食べることを大切にしよう！

毎日食べている食事が自分の身体を作っています。
そのため、食生活など生活習慣を見直すことで、生活習慣病等の発症を予防することが重要となります。
一生に食べる食事の回数は、約9万回です。一度自分自身の食生活を見直してみましよう！

生活習慣病等と栄養・食生活の関連



→ 体重増加による生活習慣病との関連

→ 体重減少による健康課題との関連

心がけよう！

たっぷり野菜 しっかり減塩

岐阜県健康増進計画「第3次ヘルスプランぎふ21」食生活・栄養分野の行動目標として、この2つが挙げられています。

○1日350gの野菜を食べよう！



+野菜1皿
を心がけよう！



350gの目安は
小皿5皿分

○おいしく減塩！

減塩調味料などをうまく活用しよう！

県民の食塩摂取量は、約7割が調味料からです。

<大さじ1杯に含まれる食塩量>

濃口しょうゆ

減塩しょうゆ



2.6g

1.5g

栄養成分表示も見ながら1日-2gに心がけよう。

<1日の食塩目標量>

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

(15歳以上)

出典：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

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。ご利用ください！

◎主食：水菜とベーコンの和風スパゲティ(4人分)

スパゲティ	400g
にんにく	2かけ(20g)
水菜	1袋(230g)
玉ねぎ	160g
ベーコン	80g
しめじ	120g
オリーブオイル	大さじ1
大葉	4枚
バター	40g
しょうゆ	大さじ1と1/2
こしょう	少々
きざみ海苔	適宜

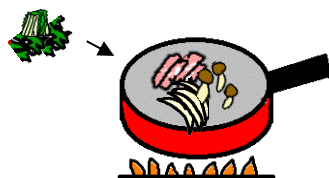
(ひとり当たり)

エネルギー	531kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	16.3g
炭水化物	83.2g
食塩相当量	1.5g
野菜の量	104g

① スパゲティを茹でる。目安より1分前にあげる。

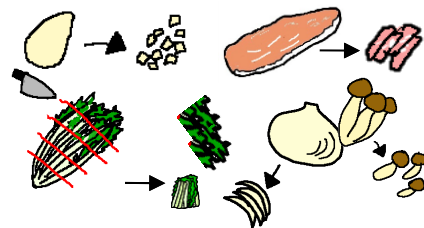


③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、香りが出たらベーコン、玉ねぎ、しめじを加え、さらに水菜と干切りにした大葉を炒め合わせる。

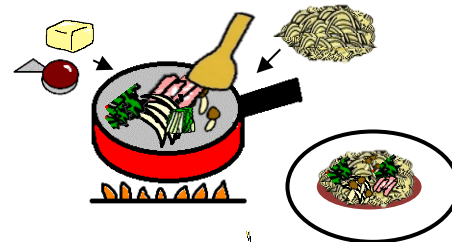


水菜のシャキシャキ感を残して

② 茹でている間に、にんにくをみじん切りにし、水菜は3cm幅に、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。



④ ③にバターとしょうゆを加え、スパゲティを入れて混ぜ、こしょうで味を調え、お皿に盛ってきざみ海苔をのせる。



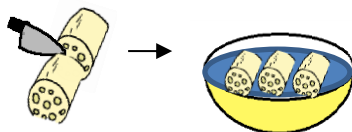
◎副菜：れんこん団子のお吸い物(4人分)

れんこん	300g
鶏ひき肉	100g
片栗粉	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々
水	600ml
顆粒和風だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
三つ葉	10g

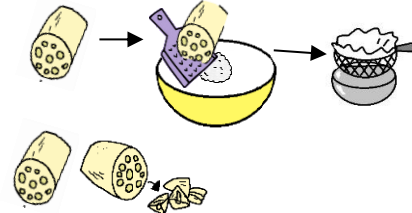
(ひとり当たり)

エネルギー	127kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	3.1g
炭水化物	19.5g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	77g

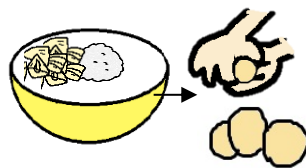
① れんこんは皮をむき、3等分に切る。ボウルに水800ml、酢小さじ2を入れ、10～15分さらす。



② 3等分したれんこんの1つはすりおろし、ザルなどに入れ、水気を切る。残りの2つのれんこんは粗みじん切りにする。



③ ボウルに②、Aを混ぜ合わせ、少し粘り気が出たら、一口大の団子状に丸める。



④ 鍋にBを入れて火にかけ、軽く沸騰してきたら③を加え、5～7分程加熱する。れんこん団子が浮いてきたら火からおろし、三つ葉を加え、器に盛る。



今月の野菜 水菜

水菜は京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれます。畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことから「水菜」と名付けられました。今では1年中出回っていますが、京都では「水菜が並び始めると冬本番」と言われるほど、寒い時期に味がよくなります。クセのない味わいでサラダやお浸し、鍋物など幅広い料理に使えます。水菜を選ぶときは、葉が緑色で茎にツヤがあり、株に弾力があるものを選びましょう。

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☆

