

まめなかなつしん

第376号:R6. 9. 1

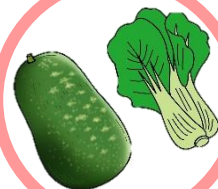
発行: 関 市

編集: 関保健所管内

行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは **冬瓜・チンゲン菜** です！

あぶらの取り方に注意しましょう！



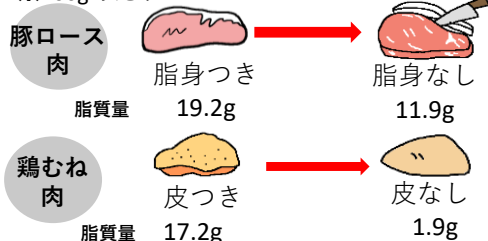
生活習慣病の予防には、あぶらが多い食事に気を付ける必要があります。しかし、脂質は必要な栄養で、健康によい働きがある種類のアブラもあります。

毎日の食事内容を見直して、あぶらの取り過ぎに気を付けましょう。

あぶら選び方・調理のポイント

ポイント1 肉の脂身や鶏肉の皮を取り除く

※100gあたり



ポイント3 栄養成分表示を確認する

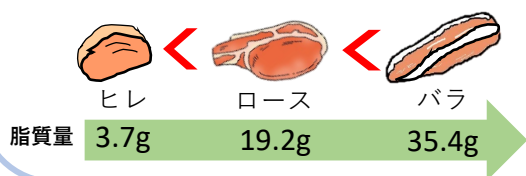
栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	4.7g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.46g

栄養成分表示の脂質をチェック！



ポイント2 肉類は脂肪の少ない部位を選ぶ

※100gあたり



ポイント4 ドレッシングはノンオイルを選ぶ

※大さじ1杯あたり



あぶらの種類にも注意が必要です

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。

適度にとるとよい脂肪



あぶらには種類があり、「控えたい脂肪」と「適度にとるとよい脂肪」があります。

「控えたい脂肪」の中には、コレステロールの合成を促すものが多く含まれているため、飽和脂肪酸を抑えて、不飽和脂肪酸の量を適度に取りましょう。

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！ ※

「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー



◎主菜：鮭のレモンマリネ(2人分)

鮭	2切れ
片栗粉	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個
チンゲン菜	1株
ミニトマト	4個
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
塩*	少々

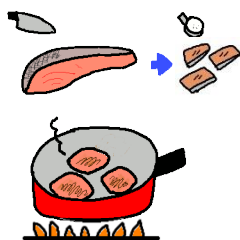
*減塩タイプ食塩でもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

エネルギー	240kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	13.9g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	107g

減塩タイプ食塩*を使用した場合、
食塩相当量 0.5 g となります。

① 鮭は三等分にし、片栗粉をまぶす。
フライパンにオリーブオイルをひき、
中火で両面こんがりとするまで焼く。
Aを混ぜ合わせる。

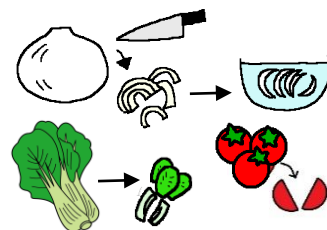


③ ②のチンゲン菜と玉ねぎはAで和える。



生チンゲン菜のさっぱりマリネ

② 玉ねぎは、薄い半月切にし、水にさらす。
チンゲン菜は、1cm程度の長さ
にざく切にする。ミニトマトはヘタをとり、
半分に切る。



④ 器に②を盛り、①の鮭をのせる。



◎副菜：冬瓜のえびあんかけ(2人分)

冬瓜	140g
むきえび	15g
おろししょうが	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
かつおだし	300ml
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
針しょうが	適宜

(ひとり当たり)

エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.1g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	70g

① 冬瓜は皮と種をとり、3～4cm角に切る。
むきえびは細かく刻んでおく。



③ 冬瓜が煮えたら、①のむきえびとおろし
しょうがを加えてアクをとりながら煮る。

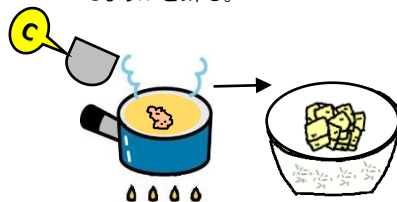


冷やしてもおいしい！

② 鍋にBと①の冬瓜を入れて中火で
やわらかくなるまで10～15分程度
煮る。



④ 冬瓜のみ器に盛る。煮汁にCを入
れてとろみをつける。冬瓜にかけ、針
しょうがを飾る。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。
調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が
変わることがあります。
また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

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Instagramに
「#ぎふ野菜ファースト」をつけて
投稿してね☆



十五夜

十五夜は、旧暦で新月の日から数えて15日目の夜のことで、旧暦における毎月15日の夜のことを十
五夜と呼びます。江戸時代から十五夜のお月見は収穫祭や初穂祭の意味合いが強く、無事に稲を収
穫できたよこびを分かち合い、感謝する日として広まりました。今年の十五夜は9月17日です。

