



健康情報リーフレット Vol74

今回のぐんま元気 (GENKI) の5か条は、

—第2条 E えんぶん (塩分) ひかえて 食事はバランスよく—

栄養成分表示を味方につけよう！

選び方が変われば食生活が変わる！！

スーパーやコンビニなどでお弁当や惣菜などの加工食品を選ぶときは、「栄養成分表示」に注目しましょう。エネルギーが何 Kcal なのか、食塩が何 g 含まれているかなどが表示されています。表示を活用し、健康的な食事を自分で選べるよう習慣づけていくことが大切です。



季節の野菜をたくさん使った料理

汁物 豆乳みそ汁



材料 (4人分)

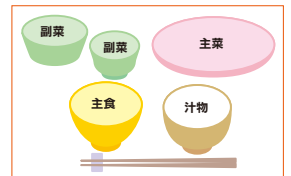
ほうれん草.....100 g	だし汁.....400cc
油揚げ.....1/2 枚	豆乳.....300cc
にんじん.....20 g	味噌.....小さじ4
えのき茸.....40 g	

作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ②にんじんはせん切り、えのき茸は石づきを取って半分に切っておく。
- ③鍋にだし汁を入れ、にんじんとえのき茸を入れて煮る。やわらかくなったら、油揚げ・ほうれん草を加えて味噌を溶き入れる。豆乳を加え入れ、煮立つ直前に火を消す。



(1人分)	
エネルギー	25kcal
食塩相当量	0.7 g
野菜量	95 g



副菜 なめこのおろし和え



材料 (4人分)

だし割り醤油	なめこ.....100 g	酢(又は柚子の絞り汁) ... 大さじ2
醤油.....大さじ1	ほうれん草.....160 g	砂糖.....小さじ1
だし汁.....大さじ1	大根おろし.....120 g	塩.....小さじ1/4

作り方

- ①沸騰したお湯に削り節を入れ2分位煮だしてこす。冷ましただし汁と同量の醤油を合わせ、だし割り醤油を作る。
※卓上醤油や料理に利用できる。
- ②なめこを鍋に入れ、だし割り醤油でサツと煮て冷ましておく。
- ③ほうれん草は茹でて、2~3cmに切る。
- ④大根はおろして水気を軽くすり、Aの調味料で和えておく。
- ⑤④になめことほうれん草を加え、混ぜ合わせる。
※季節により、柚子の絞り汁や柚子皮を利用するとおいしい。

ポイント

だし割り醤油(手作り減塩醤油)の活用のすすめ
*卓上醤油をだし割り醤油に替えることで塩分の摂りすぎを改善できます。
*料理に利用し、うま味を出して薄味料理の工夫になります。

季節の食材メモ - なめこ - おすすめ POINT

独特のぬめりがあり、口当たり歯切れが良く、特に豆腐汁などの汁物によく合います。他にはゆでて、納豆和え・あんかけ・酢の物などにも使われます。群馬県では、昭和50年代後半に菌床栽培が普及し、年間を通じて安定的に生産されようになりました。主な産地は、高崎市・前橋市・富岡市・甘楽町・沼田市



健康な生活を送るために「栄養成分表示」を活用する！ まずはここから！選び方の見直し



ポイント

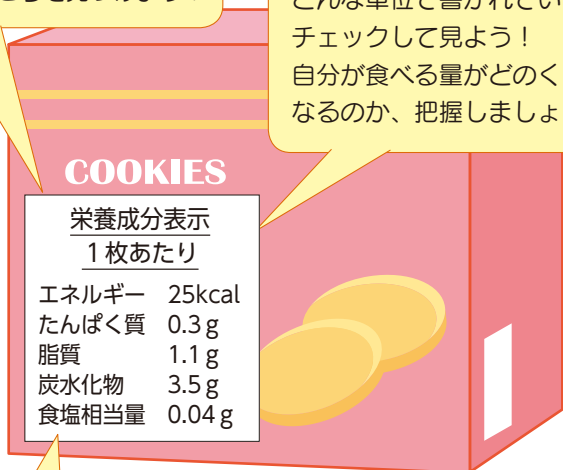
食品表示制度では、令和2年4月から栄養成分表示が義務化されます。

栄養成分表示を見れば、食品のエネルギーや栄養素の量が分かります

まずは食品のパッケージで「栄養成分表示」と書かれたところを見つけよう！

1枚当たり、100g当たり…どんな単位で書かれているかをチェックして見よう！自分が食べる量がどのくらいになるのか、把握しましょう！

1本500mlのペットボトルでも100ml当たりで書かれているので注意しましょう！自分の飲む量に合わせて、計算し直そう！



COOKIES

栄養成分表示 1枚あたり	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	1.1g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.04g

栄養成分表示 100mlあたり	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	8.0g
食塩相当量	0g



清涼飲料水

必ず、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）の順番に書かれています！これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。

※食塩相当量は1日の摂取目標量 男性8g未満、女性7g未満 を考えて選びましょう。

栄養成分表示を見て、自分や家族に必要な栄養素やエネルギー量を判断して、上手に食品を選んで、バランスのよい食事を心がけることから始めましょう！

※参考）右の「エネルギー必要量」もっと知りたいことや、健康に不安のある方は、身近にいる管理栄養士におたずねください。



「エネルギー必要量」は、およそどれくらい？

身体活動レベルの目安	男性			女性		
	低い←	ふつう	→高い	低い←	ふつう	→高い
30・40歳代	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
*1食あたり	767	883	1,017	583	667	767
50・60歳代	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
*1食あたり	700	817	933	550	633	733
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
*1食あたり	617	733	833	450	583	667

身体活動レベルの目安

- 低 い：デスクワーク中心
- ふつう：立ち仕事や家事、軽い運動などで身体を動かしている
- 高 い：力仕事や活発にスポーツをしている

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015 版」推定エネルギー必要量を参考に作成

未来に残すべき和食 —日本人の伝統的な食文化—

○年中行事と行事食 節分 2月〈しもつかれ〉



霜がおりた大根や正月に残った鮭の頭を有効活用し、節分の豆を入れることで、新しい春を迎えるための行事食となっています。

節分が過ぎて最初の午の日に、農耕神であるお稲荷様に向こう1年の農作と家内安全を祈る際に藁で作った「つと」とよばれる器に赤飯と一緒に盛り、供物として捧げられます。