

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきます！



たのしい食育広場 2015年5月



食育ミニ知識 「みんな大好き「お弁当」！」

『弁当』とは、外出先で食事をするため、器物に入れて携える食品、またその器物。転じて外出先でとる軽食のことをいいます。日本の弁当の文化は古く、平安時代に乾飯を持ち運んでいたことが和歌に詠まれています。最近では、海外でもヘルシー志向が進むにつれてカロリー過剰となりやすい外食ランチのかわりに、「BENTO」が注目を集めつつあります。

その中身は「海苔弁当」、「日の丸弁当」、「すし弁当」、「キャラクター弁当」などバラエティー豊かです。有名な「幕の内弁当」は劇場(主に歌舞伎)の幕間に食べたことから名がついています。

なかでも戸外で食べる『行楽弁当』は、季節と密着な関係があり、「花見弁当」、「もみじ狩り弁当」、「運動会弁当」などがあります。電子レンジ等のない屋外用のお弁当は、冷えてもおいしいものを入れる、汁がでないものを入れるなどの工夫が必要ですが、外で食べる食事は格別です！休日、戸外で家族や知人達と一緒に食べる楽しさを味わってみましょう。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.5 お野菜たっぷり行楽弁当

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

(A)おにぎり	
☆ご飯	600g
焼きのり	1枚
塩	小さじ1/5
黒ゴマ	小さじ1/2

(B)減塩から揚げ	
鶏肉(皮なし)	360g
だし	大さじ2
薄口しょう油	小さじ2
しょうが	15g
片栗粉	40g
揚げ油	適量
サラダ菜	4枚
レモン	2切
パセリ	少々

(C)ほうれん草としめじのごま酢和え	
☆ほうれん草	200g
しめじ	40g
☆にんじん	20g
ごま	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょう油	小さじ2
酢	小さじ4
だし汁	小さじ4
ミニトマト	8個
青しそ	2枚

(D)ベジタブルグラタン	
ミックスベジタブル	100g
スライスチーズ	1枚
ヨーグルト	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
ゆで卵	2個

(1食あたり：カロリー-535kcal、塩分1.8g、約300円)

※1人当たり135gの野菜がとれます。

※だしでうま味を加えることが減塩のポイントにもなります。



＜つくり方＞

(A)おにぎり

- ①ご飯に塩をまぶし、俵型ににぎる。
- ②半量にゴマをふり、残りに焼きのりを巻く。



(B)減塩から揚げ

- ①鶏肉を一口大に切り、ボウルに入れる。
- ②①にだし、薄口しょう油、しょうがのすりおろしをもみ込み、下味をつける(約30分)。
- ③②に片栗粉を薄くまぶし、175℃の油で約4分色よく揚げる。



(C)ほうれん草としめじのごま酢和え(4カップ分)

- ①ほうれん草を熱湯でゆで、冷水にとり水気をしぼり約3cmの長さに切る。
- ②しめじは石づきをとり、小房に分ける。にんじんはいちょう切りにする。しめじ、にんじんを熱湯でさっとゆでる。
- ③①、②を合わせ、ごま、砂糖、しょう油、酢、だし汁で和える。



(D)ベジタブルグラタン(4カップ分)

- ①ヨーグルト、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ②アルミカップにミックスベジタブルを入れ①をかける。
- ③カップの上に1/4のスライスチーズをのせる。
- ④オーブントースターで8～10分、焼き色がつくまで焼く。



(E)浅漬けさっぱりキャベツ

裏ページ参照下さい。

(A)(B)(C)(D)(E)にサラダ菜、プチトマト、ゆで卵を添え、彩りよく重箱に詰めてください。

食育ミニ知識 「漬物の塩分にご注意！」



漬物は、野菜を手軽に、そして量を食われる、便利な日本の伝統食です。しかし、気をつけてほしいのが漬物に含まれる塩分です。塩分をとりすぎると、血液中の塩分(ナトリウム)濃度が高まり、からだは血液中の塩分を薄めよう(血液の浸透圧を一定に保とう)とするため、血液中に水分が取り込まれます。血液の量が増えることで、血管の壁に圧力がかかり血圧が上がります。食塩の一日の摂取目標量は、成人男性で8g、成人女性で7gです。一方、漬物には、上の表のように1回量で、約1~3gもの塩分が含まれています。下記の減塩テクニックの他、漬物にさらにしょう油をかけないなどの工夫をしましょう。

	1回量(g)	塩分(g)	塩分濃度(%)
梅干し	1粒(15g)	2.9	19.3
高菜漬	1皿(20g)	1.2	6.0
きゅうりぬか漬	3切(15g)	0.9	6.0
たくわん	2切(25g)	1.1	4.4
キムチ	1皿(40g)	0.9	2.3

五訂食品成分表より

減塩レシピ集！

今日からできる！減塩テクニック

食塩量の多い漬物や加工品を控えよう！
浅漬けを手作りしたり、塩抜きをしよう！

No.2 手作りさっぱり浅漬け

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です



☆キャベツ 160g	塩 小さじ3/5
☆きゅうり 80g	しょうが 10g
☆人参 40g	☆青しそ 4枚
	昆布 5×5cm

手作り和市販の浅漬けの塩分濃度

	塩分濃度(%)
市販 浅漬け	約2
手作りさっぱり浅漬け	1.1

(1食あたり: カロリー 19kcal、塩分 0.8g、約 40円)

※一人当たり 73gの野菜がとれます。塩分濃度は市販の約半分です。

※柑橘系の絞り汁を入れたり、一味唐辛子、白ごまをふりかけてもおいしいです。

《作り方》

- ①キャベツは一口大のざく切り、きゅうりと人参はうすい短冊切り、しょうがと青しそはせん切りにする。
昆布ははさみでせん切りにする。(だしをとったあとの昆布を利用していい)
- ②①をビニール袋に入れて、しっかりもむ。
- ③ビニール袋の口をきつくしばって冷蔵庫で1時間ほど置く。
- ④水気を軽く絞って盛り付ける。

簡単朝ごはん&カルシウムたっぷりレシピ！

No.2 カルシウムたっぷり焼きおにぎり

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆ご飯 150g	ピザ用チーズ 1枚(18g)
干し桜えび 10g	黒ごま 少々
白ごま 少々	きゅうり 10g

(1食あたり: カロリー 350kcal、塩分 0.8g、約 110円)

※1人当たり 320mgのカルシウムが摂れます(1日当たりの成人必要量(600mg)の約半量にあたります)。

※ご飯は冷ご飯、冷凍ご飯(電子レンジで解凍)でかまいません。

- ①ご飯とチーズ、干し桜えびを混ぜあわせる。
- ②①を2等分し、ラップに包み、丸く押し広げる。
- ③フライパンで表面が「カリッ」と香ばしくなるまで焼く。
- ④1つには黒ごまを、もう一つには白ごまをふりかける。
- ⑤きゅうりのうす切りをそえる。



桜えびは、1年を通じて春(3月下旬~6月上旬)と秋(10月下旬~12月下旬)が旬で、カルシウム・ミネラルが豊富です。

・釜揚げ桜えびのカルシウム量: 690mg

・素干し桜えびのカルシウム量: 2000mg

(100gあたり 五訂増補 日本食品基準成分表より)

5月イベント情報

- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)
- 5月3日(祝) **狭山池まつり** 大阪狭山市保健センターと食生活改善推進協議会による食育コーナーがあります。(午前9時~午後16時30分) 大阪狭山市フレッシュ朝市の地元野菜の販売もあります。(売り切れ次第終了)