



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 [®]	かじのごま酢和え
☆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535kml、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。

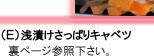
②しめじは石づきをとり、小房に分ける。 にんじんはいちょう切りにする。 しめじ、にんじんを熱湯でさっとゆでる。

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





(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。

「漬物の塩分にご注意!」 食育ミニ知識

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

五訂食品成分表より

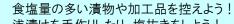
漬物は、野菜を手軽に、そして量を食べられる、便利な日本の伝統食です。 しかし、気をつけてほしいのが漬物に含まれる塩分です。

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、からだが血液中 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。

減塩レシピ集!

No.2 手作りさっぱり浅漬け



今日からできる!減塩テクニック

☆大阪狭山産の農作物です

浅漬けを手作りしたり、塩抜きをしよう!

☆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	5×5 cm

≪材料(4人分)≫

手作りと市販の浅漬けの塩分濃度 塩分濃度(%) 市販 浅漬け

手作りさっぱり浅漬け

(1食あたり: カロリー 19kal、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。

≪つくり方≫

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。



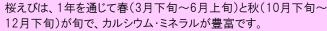
簡単朝ごはん&カルシウムたっぷりレシピ!

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 350kal、塩分 0.8 g、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。



- ・ 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 日本食品表準成分表より)





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)