

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場

2017年 6月号



お父さん いつもありがとう
体に気をつけて これからも元気でいてね

6月の第3日曜日は「父の日」です。

お仕事が終わってから飲むお酒は格別ですね。これを励みに毎日頑張られているお父さんも多いと思います。お酒が進むとつい食べたくなるおつまみですが、脂っこいものや塩辛いものになりがちです。こういうものを多く摂っていると生活習慣病になる可能性が高くなります。

今月は、お酒のお供にしてほしいおつまみレシピです。お酒でお腹を満たすのではなく、食事で必要な栄養を摂りながら、ほどよい飲酒にしましょう。

6月18日は「父の日」です。簡単にできるヘルシーおつまみなので、ぜひお父さんに日頃の感謝を込めて作ってあげてください。

～お酒のお供には、ヘルシーなおつまみを～

お酒のおつまみには、低脂肪・高たんぱく・高ビタミン・低塩分のものがおすすです！揚げ物やこってりした料理は控えめにし、魚介・大豆製品・肉・卵がメインのおつまみにしましょう。ビタミン類が豊富な野菜・海藻・きのこなどの料理が2品以上あるということなすです。

きゅうりとセロリの浅漬けサラダ

まずは最初の一皿。
野菜のおつまみで食べ過ぎを防ぐ。

長いものバターソテー

お酒のおつまみは高塩分になりがち。
低塩でもおいしい一皿。

サテ風チキン

肉のおつまみは高カロリーになりがち。
量は控えめに。
※サテ…東南アジアの串焼き料理

トマト冷奴

ほどよくおなかを満たす一皿。



～「お酒をごはんの代わりににはできません」～

栄養相談の時など、「お酒を飲むから、ごはんは抜いてます」とよく耳にします。お酒の分のカロリーをごはんを控えることで調整し、エネルギーオーバーにならないように工夫してくださっているのです。しかし、ごはんに含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維といった栄養素はお酒には含まれていません。残念ながら、お酒はごはんの代わりにはできないのです。

～アルコールの1日の適量とは？～

日本酒1合、ビール500ml、発泡酒500ml、焼酎100ml、缶酎ハイ350ml、ワイン200ml、ウイスキー(ダブル)60mlのどれか一種類です。

週に2日は休肝日を作りましょう。

平成29年4月30日、「狭山池まつり2017」が開催されました。

晴天に恵まれ、汗ばむくらいの陽気の中、狭山池まつりが開催されました。保健センターのブースでは、食生活改善推進委員の方々に協力いただき、食育や減塩について啓発しました。加工品や調味料の中にどれくらい塩分が含まれているかを知り、思った以上に含まれている塩分量にみなさん驚かれ、減塩の方法を熱心に聞いてくださいました。また、野菜の重さを当てるクイズや食事バランスごまのペーパークラフトを作って子ども達と一緒に楽しみました。

No.1 きゅうりとセロリの浅漬けサラダ

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆きゅうり	2本(200g)	酢	小さじ1
☆セロリの茎	1本(50g)	A- 食塩	小さじ1/2
☆青しそ	4枚	砂糖	小さじ1/4
(1人あたり:カロリー10kcal、塩分0.8g、野菜62g、約58円)			

《つくり方》

- ① きゅうりは縦半分に切ってから、4cmの長さの乱切りにする。
- ② セロリの茎は筋を取り、5mmの厚さの斜め薄切りにする。
- ③ 青しそは2cmの長さの千切りにする。
- ④ ビニール袋に①～③とAを入れ、しっかり揉みこむ。
空気を抜いて口を縛り、味をなじませる。



No.2 長いものバターソテー

《材料(4人分)》

長いも	5cm(300g)	A- 薄口しょうゆ	小さじ1/2
バター	10g	みりん	小さじ2
		青のり	少々
(1人あたり:カロリー71kcal、塩分0.3g、野菜0g、約110円)			

《つくり方》

- ① 長いもは皮をむき、8mmの厚さの半月切りにする。
- ② フライパンを熱し、バターを入れ、溶けたら①を入れ、両面を焼く。
- ③ Aを加えてからめ、青のりをかける。



No.3 トマト冷奴

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆トマト	小1個(150g)	塩昆布	小さじ2(3g)
かいわれ	1/8パック	オリーブ油	小さじ2
		絹ごし豆腐	1丁(400g)
(1人あたり:カロリー83kcal、塩分0.1g、野菜39g、約56円)			



《つくり方》

- ① トマトは皮をむき、1cm角に切る。
- ② かいわれは1cmの長さに切る。
- ③ ①、②、塩昆布、オリーブ油を混ぜる。
- ④ 絹ごし豆腐を4等分し、器に盛り、③をのせる。



No.4 サテ風チキン

《材料(4人分)》

鶏もも肉(皮なし)	180g	ピーナッツ	10g
食塩	小さじ1/8	豆板醤	小さじ1/4
A- 酒	小さじ1	濃口しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々	はちみつ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2	酒	小さじ1/2
		リーフレタス	2枚(20g)
(1人あたり:カロリー78kcal、塩分0.4g、野菜5g、約104円)			

《つくり方》

- ① 鶏もも肉は一口大にそぎ切りし、Aで下味をつける。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れ、火が通るまで両面を焼く。
- ③ ピーナッツはすり鉢ですりつぶし、Bを混ぜる。
- ④ 皿にリーフレタスを敷き、③を②に塗り、盛り付ける。



6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)

問い合わせ先 大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター) TEL:072-367-1300
ホームページ: <http://www.city.osakasayama.osaka.jp/> 医療・福祉・障がい者・高齢者>健康>たのしい食育広場