



まめなかけなっせん

第358号：R5.3.1
発行：関保健所
編集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のテーマは **セロリ・にんじん** です！



女性の「やせ」に要注意！！

3月1日～3月8日は、女性の健康週間です。
令和元年国民健康・栄養調査によると15～29歳代の女性の2割超が「やせ」と言われます。
若年女性の「やせ」(低体重)により、さまざまな健康リスクにつながり、加齢に伴う健康への影響が心配されます。また、青年期(16～39歳)に朝食の欠食や野菜摂取不足など食生活上の問題が見られます。
この機会に、将来を見据えた健康について考えてみましょう！



あなたは、ホントに太っている？

加工が

BMIをチェックしてみましょう！

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標 BMI (kg/m²)
18～49歳
18.5～24.9

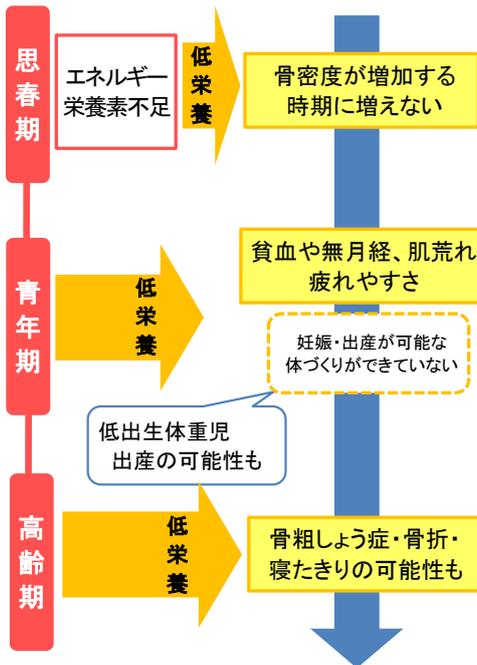
(BMI=22が標準と
言われます。)

日本人の食事摂取基準(2020年版)

BMIとは？
体重と身長から算出される
肥満度を表す体格指数

※BMIが18.5未満の場合は「やせ」、
25以上の場合「肥満」と判定されます。
目標BMIの範囲内にあれば、「太って
いる」わけではありません。

低栄養が女性の健康に及ぼす影響



健康的に体重維持を！

①朝食・昼食・夕食規則正しく



食事を抜くと、
体がエネルギーを蓄えよう
として、かえって太ることも

②3食とも主食・主菜・副菜をそろえて

主食
(ご飯やパン)



活動エネルギー源
の主食はしっかり
とりましょう！

主菜
(肉・魚・卵・豆類)



体をつくる
タンパク質を
忘れずに！

副菜
(野菜・海藻・きのこ)



体の調子を整える
ビタミン・ミネラル・
食物繊維も重要です。

③適度な運動をしよう！

食事による**摂取エネルギー量**と
運動などによる**消費エネルギー量**
とのバランスが重要です。



※疾病の治療を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL：0575-33-4011

*岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(7ド) URL: <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html>

関保健所のページ

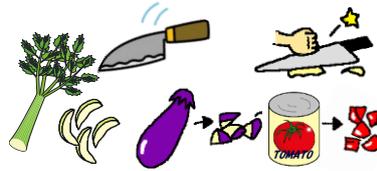


◎主菜：セロリと豚肉のトマト煮（4人分）

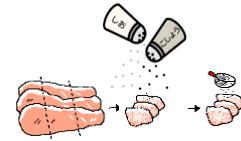
シャキシャキセロリで満足感アッス!

セロリ	3本(450g)
なす	2個(180g)
にんにく	2かけ(10g)
トマト水煮缶(ホール)	1缶(400g)
豚ももブロック	300g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1と1/3
オリーブ油	大さじ2
水	カップ1
A トマトケチャップ	大さじ2
ローリエ	2枚

① セロリの茎は筋を取り乱切り、葉はザク切り。なすはヘタを取り乱切り。にんにくは包丁の腹で押しつぶす。トマト水煮は果肉をつぶす。



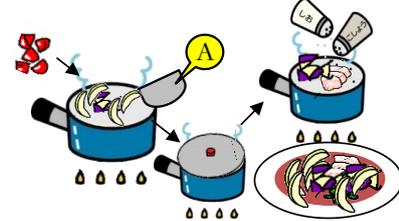
② 豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをふってなじませ、小麦粉をまぶす。



③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火で炒め、香りがたったら②を加えて中火にし、周囲を焼きつける。



④ ③にセロリの茎、なすを加え炒めたら、トマト水煮とAを加えふたをして15分程煮る。柔らかくなったらふたを取り水分をとばし、塩、こしょうで味を調える。器に盛り付け、セロリの葉を散らす。



(ひとり当たり)

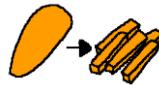
エネルギー	210kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	9.2g
炭水化物	16.6g
食塩相当量	1.2g
野菜の量	157g

◎副菜：にんじんの味噌きんぴら（4人分）

にんじんの甘みを実感!!

にんじん	2本(300g)
ごま油	大さじ1
B 白味噌	大さじ1
水	大さじ1と1/2
白すりごま	大さじ2

① にんじんの皮をむき、4cm長さの厚めのせん切りにする。



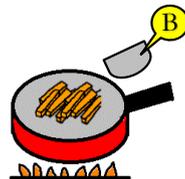
② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。中火で5～6分、にんじんに油がなじんで火が通るまでじっくり炒める。



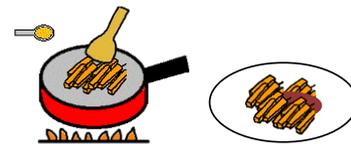
(ひとり当たり)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	5.0g
炭水化物	8.1g
食塩相当量	0.6g
野菜の量	75g

③ Bをよく混ぜ合わせてフライパンに回し入れる。



④ 火を強め、水分を飛ばすように全体に照りが出るまで炒める。最後にごまをふる。



今月の野菜 セロリ

セロリと言えば、シャキッとしたみずみずしい食感が美味しい香味野菜で、サラダや浅漬け、スープ、炒め物など、和洋中どんなジャンルの料理にも活躍します。一番の特徴は独特な香り成分ですが、茎にはカリウム、食物繊維、葉にはβ-カロテン（ビタミンA）、ビタミンKが含まれているので、葉も捨てずに使い切りましょう。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を撮って、Instagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆

