



外食の問題点<3>



塩分過多

食育～36～

外食や市販の惣菜は味付の濃いものが多く、外食の中では栄養バランスがよさそうな定食類も、塩分過多・野菜不足の傾向にあります。

また、麺類の汁は塩分が多いので残すようにします。関西風のうどんなどに使われる薄口醤油は、色は薄くても塩分は濃口醤油より多いので要注意。ざるそばのつけ汁、お寿司の付け醤油なども控えめにしましょう。

エネルギー表示と同様、塩分量を表示するお店も増えていきますから、注意して注文しましょう。1日にとる食塩の量は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2010）」では成人男性が9g未満、女性は7.5g未満が目標。食品そのものに含まれている分もありますから、かなり少なめです。

旬野菜を使った

簡単ヘルシーメニュー

*ポークジンジャー

*海藻サラダ

*さつまいのレモン煮

*「ほのか」2枚(30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。



＝ポークジンジャー＝



3品+「ほのか」(2枚)

合計 594kcal

野菜量 200g

(1日 350gが目安)

<材料4人分>

豚ロース肉.....4枚
塩こしょう.....少々
小麦粉.....適量
サラダ油.....大1
ズッキーニ.....1本
マッシュルーム.....10個
赤パプリカ.....1個
オリーブ油.....大1
乾パジル.....適量
<ソース>
リンゴジュース.....大5
おろし玉ねぎ.....大1
おろしにんにく.....1かけ
おろし土生姜.....小2
醤油.....小3
バター.....大1

<作り方>

- ① 豚肉の両面を包丁で叩き、脂身と肉の境目にある筋を切る。
- ② 豚肉に塩こしょうをふり、小麦粉を均一に軽くまぶしつける。
- ③ ズッキーニは半月切りに、マッシュルームは縦半分に切り分ける。パプリカは一口大に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、③の野菜を炒める。2分程炒めたら火を止め、塩こしょうで味付けし、乾燥パジルをふる。
- ⑤ バター以外の<ソース>の材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の豚肉を入れる。盛りつけたとき表になる面を下にして、香ばしい焼き色がつくまで焼く。肉を裏返し、同様に焼き色がつくまで火を通す。
- ⑦ 焼いた肉をフライパンから取り出し、紙タオルで余分な油を取り⑤を入れて中火にかける。
- ⑧ ⑦が沸騰してきたら、バターを加える。豚肉を戻し入れて手早くからめ、ソースごとお皿に盛り、④を添える。

＝さつまいのレモン煮＝



さつまいは皮つきのまま輪切りにし、お鍋に重ならないように並べ入れ、かぶるくらいの水で煮る。さつまいの上にレモンをのせ、砂糖を入れて柔らかくなるまで煮る。



～豆知識～

さつまいの主成分はでんぷんで、じっくり加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。ビタミンCやビタミンB1・食物繊維がたっぷり含まれているので、美肌効果はもとより、感染症予防・便秘の改善と女性に嬉しい効果があります。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。
(担当 栄養士中塚)