

テーマ：手ばかり食事法（大人用）

※幼児用の手ばかり食事法もあります。

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

筑紫野市栄養士だより

検索

食品は下の表のように6つのグループに分けられます。

“手ばかり食事法”とは、6つに分けられた食品を1日にどれくらい食べてよいか、自分に合った量を手を使って量る方法です。皆さんが普段食べている食事の量と比べてみましょう♪

👉 力をくれる

👉 からだを作る

👉 病気から守る

毎食食べよう	<p>ご飯・パン・麺など</p>  <p>×3</p> <p>1日分（朝・昼・夕）</p>	+	<p>魚・肉・卵・大豆など</p>  <p>1日分 両手に薄くのる量</p>	+	<p>野菜・きのこなど</p>  <p>×5</p> <p>1日分 片手のひら5皿</p>
	<p>油</p>  <p>1日分</p>		<p>牛乳・ヨーグルト</p>  <p>1日分</p>		<p>果物</p>  <p>1日分 片手のひらにのる量</p>
	1日の中で食べよう				



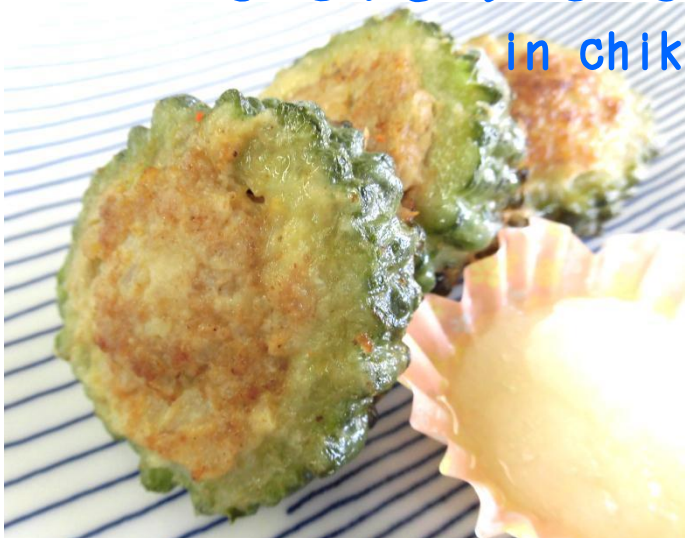
補足

毎食	<p>ご飯・パン・麺など</p> <p>：ご飯は両手を包み、軽く1杯。女性は150g、男性は200gが目安です。</p>
	<p>魚・肉・卵・大豆など</p> <p>：手にのせる食材の厚さの目安は、2cm位です。</p>
	<p>野菜・きのこなど</p> <p>：1日5皿（手のひらサイズ）を食べると、1日の目標量（350g）の野菜を摂ることが出来ます。具沢山の汁物も1皿で数えて良いです（※汁物は1日1杯が目安）。</p>
1日の中で	<p>油</p> <p>：大さじ1杯分が目安です。マヨネーズやバターも油の仲間です。</p>
	<p>牛乳・ヨーグルト</p> <p>：180mlが目安です。チーズに交換する場合は30gを目安にしましょう。</p>
	<p>果物</p> <p>：柿1個分の大きさを目安にして下さい。 例えば、リンゴだと半分、バナナだと中1本が目安です。</p>
その他	<p>嗜好品（お菓子・お酒）</p> <p>：1日200kcal以内が目安です。栄養成分表示でエネルギーなどを確認して、食べ過ぎには注意して楽しみましょう♪</p>

★ 食事制限などがある方は、かかりつけ医に相談して活用して下さい。

旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー227kcal 塩分 1.5g 食物繊維 2.5g

ゴーヤの肉詰め ～おろしポン酢～

【材料】(4人分)

ゴーヤ	1本	小麦粉	適量
玉ねぎ	1/4個	油	適量
豚ひき肉	150g		
溶き卵	大さじ2	大根おろし	適量
しょうゆ	小さじ2	ポン酢	大さじ4
塩・こしょう	各少々		

【作り方】

- ① ゴーヤは半分の長さに切り、種を取り除き、2cmの厚さに切り、塩もみして水で洗う(※塩は分量外)。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに玉ねぎ、ひき肉、溶き卵、しょうゆ、塩・こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ④ ゴーヤの水気をキッチンペーパーでしっかり切り、全体に小麦粉をまぶす。
- ⑤ ゴーヤの穴に③を入れる。※しっかり詰めましょう
- ⑥ 両面に小麦粉をまぶす。
- ⑦ フライパンに油を熱し、弱火でじっくりと焼く。
- ⑧ 器に⑦と大根おろしを盛り付け、ポン酢をかけて完成 ♪

ゴーヤ

(にがうり)

旬：7～11月



年間収穫量ランキングでは沖縄県が1位!

苦みは“モルデシン”という成分で、食欲増進と血糖値を下げる働きがあります。ワタや種に苦みは少なく、栄養成分も多いので、調理して捨てずに食べましょう。※かき揚げなどがおすすです。

選び方：◎色鮮やかで表面にツヤがあるものが新鮮です。持った時にずっしりと重みを感じるものが良く、大き過ぎないものが美味しいです。

保存方法：常温で置いておくと傷みやすいです。表面の水分を拭いてポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



[1人分] エネルギー53kcal 塩分 0.6g 食物繊維 4.0g

オクラのツナマスタードのせ

【材料】(4人分)

オクラ	20本	A {	マスタード	大さじ1
ツナ缶(水煮)	1缶(50g)		マヨネーズ	大さじ1/2
			かつおだし	大さじ2
玉ねぎ	1/4個		塩	小さじ1/4

【作り方】

- ① オクラは塩少々を振り、板ずりして洗い、ガクを切り、塩少々を入れた湯でやや堅めに茹で、斜め2つに切る(※塩は分量外)。
- ② ツナは汁けをきり、ボウルに入れてほぐす。
- ③ 玉ねぎは粗くみじん切りにする。
- ④ ②のボウルに玉ねぎを合わせ、Aを加え混ぜる。
- ⑤ 器にオクラを盛り付け、④のをせて完成 ♪
※食べる際は一緒に食べましょう。

オクラ

旬：6～11月



オクラの粘りは、水溶性食物繊維のペクチン等です。水溶性食物繊維は腸内環境を整え食物中のコレステロールが吸収されるのを防いだり、糖分の吸収を抑制する働きがあります。

選び方：◎鮮やかな緑色で、全体がうぶ毛で覆われているもの、へたの切り口が変色していないものが新鮮です。育ちすぎると食感がたたくなり味が落ちるので、小ぶりのものを選びましょう。

保存方法：冷蔵庫に保存する場合は、ポリ袋などに入れて野菜室で保存しましょう。へたの部分を下にして保存するとより長持ちします。