

かつしか知っ得メモ



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日

ご当地シリーズ【16】

徳島県

観光名所として、鳴門海峡の渦潮や、大歩危・小歩危の渓谷など見所が多くあります。約400年の歴史を持つ阿波踊りも必見です。

特産物は、なると金時、鳴門ワカメ、阿波牛、阿波ポーク、阿波尾鶏などがあります。

特に、香酸柑橘類の「すだち」は、日本の生産量の9割以上を占めています。



調味料のお酢として使用していた呼び名「酢の橋」から「すだち」になったそうです。

すだちの使い方

- 皮をすりおろして たれやつゆなどの薬味に
- 汁をしぼって 焼き魚、刺身、豆腐料理、味噌汁など

すだち味噌

すだち(2~3個)は汁をしぼり、皮は約10分ゆで、みじん切りにする。鍋に、味噌(100g)、みりん(大さじ2)、砂糖(大さじ2)、はちみつ(大さじ1)、すだちの汁と皮を入れて煮詰める。
→野菜炒め、おにぎり、ふろふき大根などに。

11月14日は世界糖尿病デーです



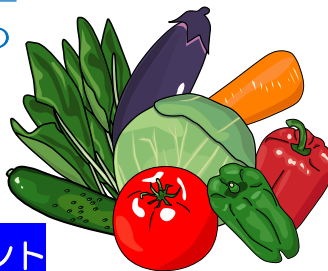
平成24年国民健康・栄養調査によると、20歳以上の

5人に1人は糖尿病の可能性があります。

予防には、日頃の生活習慣の

改善や定期的な健診による

健康管理が重要



ほうれん草の柚子おろしがけ

柚子をすだちに替えてもOK

材料(2人前)

ほうれん草	1/2束(100g)	B	大根おろし	80g
しめじ	1/2袋弱(40g)		柚子の皮(刻み)	少々
A	顆粒だし	少々	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1	砂糖	小さじ2
			塩	少々
			顆粒だし	少々

- ほうれん草をゆで、水にとって冷やし、水気を切り、幅3cmに切る。しめじは小房に分け茹でる。
- Aと①を合わせて器に盛る。
- BとCを混ぜ合わせ、②のう上に盛り付ける。



★食生活の改善5つのポイント

- 朝食を食べる：1日3回の食事リズムを。
- 野菜や海藻、キノコ類を多めにとる
低エネルギーで食物繊維を豊富に。
- 主食のみの食事は避ける：食物繊維も一緒に。
- 嗜好品は控えめに：スポーツドリンクにも注意。
- 油は減らして：マヨネーズ等も使い過ぎない。