



栄養にゅ〜す

第58号

担当管理栄養士 菅原 文香



「全国生活習慣病予防月間」！！

**「一無、二少、三多」をスローガンに！**

毎年2月は、厚生労働省で「生活習慣病予防月間」としてしています。「生活習慣病」は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」として定義されます。遺伝要素が原因のこともありますが、喫煙、飽食、大量飲酒、運動不足、不十分な休養、ストレス過多等の生活習慣によって引き起こされることが多いため、日々の食生活の改善が強く求められます。その具体策が「一無、二少、三多」といわれています。みなさんできることから始めてみませんか？
栄養相談を希望される方は管理栄養士にご相談ください♪

一無、二少、三多

一無

禁煙



二少

少酒

飲酒は飲める人でも日本酒換算で1合程度までとする

少食

腹七、八分目で肥満を防ぎ、塩分は1日10g以内とする

三多

多動

1日に20分の歩行を2回と体操・筋力トレーニングを各10分

多休

6~8時間の睡眠

多接

多くの人・事・物に接し趣味を豊かに、創造的な生活をする



「真鱈」の栄養と豆知識



【真鱈の特徴】

真鱈はタラ科マダラ属の大型魚で、大きいものだと1mを超える。サケと並び北国の魚として広く一般の食卓にも登場する重要な食材です。

【真鱈の栄養】

真鱈は脂肪分がほとんど含まれておらず、高たんぱくな魚です。グルタミン酸などのアミノ酸が豊富に含まれているため脂肪分が少ない割に旨みはしっかりと感じることができます。

【真鱈の選び方】

なるべく大きく、張り艶があるものがおすすめです。目も透明感があり窪んでいないものがよいでしょう。

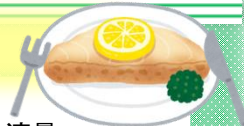
切り身であれば、うっすらと透明感が残っているものが新鮮です。古くなるほど白くなり、更に古くなると黄色っぽくなっています。

【真鱈の栄養価】(1切れ100g当たり)

エネルギー77kcal たんぱく質 17.6g 脂質 0.2g
炭水化物 0.1g 塩分 0.3g

「真鱈」を使ったおすすめレシピ

真鱈のムニエル



【材料】(2人分)

・真鱈 2切れ ・塩こしょう少々 ・小麦粉 適量
・バター10g ・サラダ油 大さじ1 ・レモン汁 大さじ1
・レモン輪切り2切れ ・パセリ 適量

【作り方】

- 1) 鱈の両面に塩こしょうをして、10分ほどおく。
- 2) 鱈から水分や臭みが出てくるので、キッチンペーパー等で拭き取る。
- 3) 小麦粉をつけ、余分な小麦粉をはたく。
- 4) フライパンにサラダ油とバターを入れ、火にかけ、鱈を皮から焼く。
- 5) 鱈が焼けたら取り出し、レモン汁を加えます。ぐつぐつ煮立ったら、皿に盛り付けて、ソースをかけ、輪切りのレモンを飾って出来上がり♪

～栄養成分～ (1人分)

エネルギー178Kcal たんぱく質 18.0g
脂質 11.2g 食塩 1.0g