

# かつしか知っ得メモ

## 今月の食材 **ズッキーニ**



フランスの家庭料理『ラタトゥイユ』などでお馴染みのズッキーニ。きゅうりの実や花に見た目が似ていますが、実は南瓜の仲間であることをご存じですか？



### ～ズッキーニのあれこれ～

- ◆ 国内の主な産地：  
1位…長野県（露地物が多い）  
2位…宮崎県（ハウス物が多い）
- ◆ 栄養：カリウムを含む。ナトリウムの排泄を促すため、塩分が気になる人やむくみ対策などにおすすめ。
- ◆ 選び方：太すぎず、皮が柔らかくツヤがあり、色が濃いものがよい。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268

## かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある！

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

**実施中！**



風味爽やか！ズッキーニのマリネ



### 【材料（4人分）】

ズッキーニ…1本 ぶなしめじ…1袋  
インゲン…1袋 トマト…2個

にんにく…1かけ オリーブ油…大さじ1 塩…小さじ1弱

☆マスタード、レモン汁…各小さじ1、黒こしょう…少々

### 【作り方】

- ズッキーニは輪切り、ぶなしめじは石づきを取りほぐす。トマトは乱切り、にんにくは皮を剥いて薄切りにする。インゲンはへたを取って3等分に切り茹でておく。
- フライパンに油、ズッキーニを入れ、片面に焼き色がつくまで炒め、ぶなしめじとにんにくを加え、中火で更に炒める。
- ポウルに②とトマトとインゲンを入れ、塩を加えて混ぜ、10分ほど置く。
- 出てきた水分に☆を加えて全体をよく混ぜ、なじむまで冷蔵庫に15分ほど置き、完成。

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## 節度ある飲酒を心がけ

## メタボを予防しよう



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



「健康日本21」は、節度ある飲酒として、「1日あたりの純アルコール摂取量が20g程度」と定めています。男性で40g以上、女性で20g以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めるとされています。

### 【主な酒類の純アルコール20gの目安量】

種類（量）	度数
ビール ロング缶1本（500ml）	5%
ワイン 小グラス2杯（200ml）	12%
清酒 1合弱（170ml）	15%
焼酎 グラス1/2杯（100ml）	25%
ウイスキー ダブル1杯（60ml）	43%



⇒厚労省「健康日本21（アルコール）」より作成

純アルコール量(g)は…

酒の量(ml) × [度数(%) ÷ 100] × 0.8 で表され、酒に含まれるアルコールの量を示します。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。