

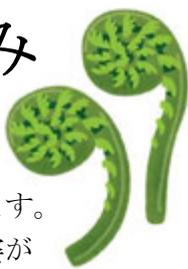


今月の食材 ごとみ

5月はごとみやぜんまい、わらびなど山菜を美味しくいただける季節ですね。いずれもシダ類の若芽を食用としています。

「ごとみ」の由来は、芽の出る姿が人が前かがみに縮こまっているように見えることからといわれています。

現在、最も流通しているのは、クサソテツの若芽である「青ごとみ」です。鮮やかな緑色の芽をもつ青ごとみは綿毛がなく、ぜんまいは茶色い綿毛があるので、容易に判別できます。



ごとみの独特な香りとお苦みがたけのこと相性バッチリ！

- [材料 (2人分)]
- ごとみ 100g
 - たけのこと 80g
 - ベーコン 30g
 - すりおろしにんにく 少々
 - オリーブオイル 大さじ1
 - パルメザンチーズ 小さじ2
 - 塩・黒胡椒 少々

ごとみとたけのこのソテー



[作り方]

1. ごとみは水洗いして軽くしぼり、半分に切る。
2. たけのこは7~8mm幅の一口大、ベーコンは1cm幅に切る。
3. オリーブオイル、すりおろしにんにく、ベーコンをフライパンに入れ、弱火で炒める。
4. にんにくの香りが立ったらたけのこを加え、中火で炒める。
5. ごとみを加えてサッと炒め、塩・黒胡椒で味を調える。
6. 皿に盛り付け、パルメザンチーズをふって完成。

* 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。



栄養成分表示を活用しよう！



「なんの役に立つの？」

栄養成分表示を活用することで、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取したかを知ることができます。それにより、とり過ぎや摂取不足を防ぎ、生活習慣病を予防することにつながります。

「どうやって使えばいいの？」

エネルギーを産生する栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物の1日分の目標量を調べ活用してみましょう。

例えば、あなたの1日に必要なエネルギーが2000kcalだとすると、生活習慣病を予防する脂質のエネルギー比率の目標量は20~30%で、1日44~67gが望ましい摂取量です。

たんぱく質：2000 × (13~20%) ÷ 4* = 65~100g

脂質：2000 × (20~30%) ÷ 9* = 44~67g

炭水化物：2000 × (50~65%) ÷ 4* = 250~325g

* たんぱく質：4kcal/g、脂質：9kcal/g、炭水化物：4kcal/g

また、食塩相当量の目標量は、

成人男性：1日あたり 7.5g 未満
成人女性：1日あたり 6.5g 未満

1食当たり
2.5g前後を
目指してね

「どこを見たらわかるの？」

栄養成分表示は、食品の包装容器に記載されています。エネルギーや栄養成分の含有量を表示しています。

例) コンビニおにぎりなら・・・



栄養成分表示 1個(100g) 当たり	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g

自分のエネルギー必要量など、詳しく知りたい方はこちらからどうぞ⇒



『栄養成分表示の活用について』
消費者庁ホームページ (caa.go.jp)



* 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。