

栄養成分表 ①

◎栄養成分表示を活用しましょう！

飲食店やスーパーなどで、料理や惣菜に栄養成分が表示してあるのを見たことがありますか？
南魚沼の郷土料理の栄養成分を算出したところ、下表のとおりとなりました。
表示を参考に、エネルギーや塩分の摂りすぎに注意するなど、日々の健康づくりに活用しましょう。

料理名	1人分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	備考
春の郷土料理							
木の芽ごはん	1人分	95	303	4.9	2.7	61.7	木の芽の栄養価は含まない
ちまき	1個分	36	130	2.9	1.0	26.7	0.1
あんぼ(大根菜のあん)	1個分	83	184	4.7	2.1	35.1	1.4
あんぼ(小豆あん)	1個分	73	239	5.5	0.6	51.5	0.2
つきがえし	1人分	130	330	7.2	0.9	72.2	0.1
笹団子	1個分	43	149	3.4	0.4	32.3	0.2
にしん味噌	1人分	112	192	13.5	13.3	5.1	1.4 果汁含む
竹の子みそ	1人分	107	186	9.9	11.8	7.9	1.9
にしんの山椒漬	※1人分	23	44	3.3	2.7	0.2	1.6 ※提成分量の1/30で算出・果汁含む
ふきのとう味噌	1人分	64	75	2.5	3.6	8.9	1.2
きやぶさき	※1人分	72	43	0.7	0.0	7.3	0.9 ※提成分量の1/40で算出・砂糖は含まない
うどごま和え	1人分	102	129	4.2	6.6	15.3	1.2
わらびのおひたし(しょうが)	1人分	64	38	1.6	0.1	6.5	0.7 しょうが5gで算出
わらびのおひたし(お酢)	1人分	55	19	1.8	0.1	3.2	0.7 しょうが5gで算出
わらびのおひたし(マヨネーズ)	1人分	55	46	1.3	3.9	2.2	0.1 マヨネーズ5gで算出
セリ焼き	1人分	129	67	6.4	2.0	7.3	1.4
夏の郷土料理							
棒だら煮	1人分	76	171	19.7	0.2	18.6	3.6
ぼぼっこ煮・煮っころがし	1人分	217	122	2.5	2.6	21.1	0.8
きゅうりのからしなます	1人分	116	94	3.7	3.0	13.4	1.3 果汁含む
えご	1人分	9	20	0.9	1.5	1.2	0.7 粉からし含む
ゆうこうの鱈汁	1人分	420	101	9.0	3.1	9.3	1.5 ゆうこうの栄養価は含まない
秋の郷土料理							
菜飯	1人分	220	319	6.6	4.3	60.9	2.4
十五夜の雑煮	1人分	281	271	12.9	4.9	40.0	2.5
芋ぼたもち	1人分	250	552	14.8	1.6	121.1	0.3
おぼろ	1人分	321	113	7.9	4.4	10.0	2.2 粉からし含む
味噌ごた煮	1人分	194	84	2.8	0.8	15.2	1.3 果汁含む
芋のてのきんびら	1人分	106	111	0.9	6.0	12.2	1.4
からしなます(切り干し大根)	1人分	78	133	4.1	5.8	17.6	1.8
五色なます	1人分	152	101	3.3	3.0	16.7	1.5 果汁含む
からしなます(干ししいき)	1人分	148	148	4.2	6.6	16.5	1.9
煮いろなます	1人分	227	340	8.2	7.2	55.1	3.1 果汁含む

栄養成分表 ②

料理名	1人分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	備考
秋の郷土料理							
ずいきの甘酢漬	1人分	141	127	0.4	0.0	31.3	0.5 合わせ酢含む
菊の酢の物	1人分	55	30	0.6	0.0	7.3	0.6
けんちん汁<37ページ・左>	1人分	527	230	10.4	15.9	14.1	2.7
けんちん汁<37ページ・右>	1人分	370	184	7.2	10.0	16.8	2.8
冬の郷土料理							
雑煮	1人分	466	394	19.6	7.9	57.2	2.9
ぜんまいの白和え	1人分	184	206	9.8	10.6	17.9	1.8
にしんの鱈漬	1人分	241	145	8.1	5.3	16.3	11.1 果汁含む
紅白なます	1人分	143	87	0.4	0.1	21.3	0.5
煮なます<43ページ>	1人分	135	88	5.0	2.4	11.7	1.0
煮なます<44ページ>	1人分	184	152	6.2	6.8	16.6	1.6
おろしなます	1人分	137	137	4.6	6.4	16.0	1.4
はりはり漬	1人分	175	335	14.1	1.2	54.3	5.8 果汁含む
野沢菜の切りざえ	1人分	142	64	3.5	2.2	8.4	2.1
豆みそ	※1人分	35	166	8.8	8.6	13.9	0.5 ※提成分量の1/10で算出
しょうゆの実	※1人分	18	62	3.7	2.3	6.8	1.2 ※提成分量の1/30で算出
煮 菜	1人分	156	76	5.4	0.4	10.3	3.4 ※塩抜きしていない野沢菜漬で算出
地元特産物を使った料理							
ぬか釜コシヒカリご飯	ご飯100g	168	2.5	0.3	37.1	0.0	
まいたけご飯	1人分	212	301	7.2	1.1	64.0	0.7
まいたけと栗の花のサラダおろし	1人分	232	172	12.6	9.7	10.2	0.5
まいたけと牛肉のかき油炒め	1人分	218	222	13.4	15.1	7.7	1.6
里いものゆず味噌あんかけ	1人分	116	98	3.4	2.3	15.9	1.2
手打ちそば	1人分	125	476	9.3	2.2	103.1	0.3
そばがき	1人分	13	45	0.8	0.2	9.7	0.0
しいたけのアルミホイル焼き	1人分	160	176	11.8	11.8	6.6	1.0
しいたけのサラダ	1人分	110	155	1.5	14.1	6.2	1.0
巾着なすの揚げ煮	1人分	151	93	2.2	4.2	12.4	2.0 果汁含む
かから南蛮の味噌あじ天ぷら	1人分	96	155	2.9	9.0	15.4	1.6
南蛮味噌	44	53	2.2	1.4	8.2	2.0	※提成分量の1/20で算出
南蛮の塩辛	40	35	0.3	0.1	8.8	7.5	※提成分量の1/20で算出
白うりの粉漬	※1人分	48	67	3.2	0.3	10.5	2.5 ※提成分量の1/200で算出・果汁含む
手作り味噌	25	71	4.1	2.1	8.7	5.0	※提成分量の1/1000で算出

※不明な点は、新潟県食生活改善推進委員協議会南魚沼支部へお問い合わせください。

「南魚沼郷土料理発掘・普及事業」企画部会員

◎新潟県食生活改善推進委員協議会南魚沼支部

湯沢地域……樋口 テツ 今村 香織 関 明美 笛田 町子
 塩沢地域……安達アイ子 長谷川節子 阿部 春子 森下 安子
 六日町地域……嶋田チエ子 久川 愛子 石丸 文子 上村由起子
 大和地域……関 厚子 羽賀 チユ 井上トメノ 松浦 栄子

◎新潟県栄養士会魚沼支部

木村多美子 岡村 典子 野上八重子

◎新潟県南魚沼食品衛生協会

湯沢分会……井口 智裕 塩沢分会……小野塚勝一
 六日町分会……星野 輝征 大和分会……外山 和雄

◎観光協会

湯沢町観光協会……杉山 光洋 南魚沼市観光協会……山田 和雄

◎市町関係

湯沢町 南雲かおる(保健師)
 南魚沼市 関 和恵(管理栄養士) 貝瀬千賀子(管理栄養士) 青野 睦枝(栄養士)

◎新潟県南魚沼地域振興局

健康福祉環境部 地域保健課……菅川 邦子 大久保裕美
 企画調整課……中野 俊英 須佐 守 楢 隆博
 企画振興部 地域振興課……藤越 健一
 農林振興部 普及課……高橋 晴美

南魚沼郷土料理集編集委員

◎新潟県食生活改善推進委員協議会南魚沼支部

湯沢地域……樋口 テツ 関 明美
 塩沢地域……安達アイ子 長谷川節子
 六日町地域……久川 愛子 上村由起子
 大和地域……関 厚子 羽賀 チユ

◎新潟県栄養士会魚沼支部

木村多美子 岡村 典子 野上八重子

◎市町関係

湯沢町 南雲かおる(保健師)
 南魚沼市 関 和恵(管理栄養士) 貝瀬千賀子(管理栄養士)

◎新潟県南魚沼地域振興局

健康福祉環境部 地域保健課……菅川 邦子 大久保裕美
 企画調整課……中野 俊英 須佐 守 楢 隆博