



☆外食の栄養成分表示

食生活が豊かになった現在、外食率も年々増加する傾向にあります。

外食を続けると、栄養過多になりがちで、生活習慣病にもかかりやすくなります。

生活習慣病を予防し、健康づくりを推進するためには、家庭の食事だけでなく加工食品や外食を含めた全ての食生活を考えることが大切です。

愛知県では、飲食店、持ち帰り弁当店などの協力で、メニューにエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、塩分などの「栄養成分表示」を行っています。

これらの表示店には「栄養成分表示店」のステッカーが掲示してあります。

知っていますか？このマーク

問合先 保健センター ☎67♦1151



◀栄養成分表示店ステッカー

栄養成分表示店の店内には、エネルギーなどの栄養成分と、健康情報（標準体重の求め方や1日の適正摂取エネルギーなどの参考データ）が表示されていますので、各メニューの栄養充足状況がわかります。例えば昼食でとりすぎた栄養成分は夕食では控え、不足分は多めにとるなど、食事全体で調整することができます。

外食栄養成分表示を利用し、おいしいものを楽しく食べて健康づくりにも役立てましょう。

表示をご希望の飲食店経営者の方は、保健所へお問い合わせください。

問合先
豊川保健所 ☎86♦3188



さつまいものおいしい季節がやってきました。

子どもたちから応募のあった献立で、さつまいもを薄切りにしてカリッと揚げた「さつまいもチップ」を紹介します。

さつまいもには、不足しがちなビタミン類や食物繊維が多く含まれています。また、切り口についている白い粘液（ヤラピン）は、便を軟らかくしてくれる作用があるので便秘予防に有効です。

◆材料（4人分）◆
さつまいも

揚げ油.....適量
粉砂糖.....8g

◆作り方◆

① さつまいもをよく洗い、厚さ3mmの輪切りにします。

さつまいもチップ

問合先 学校給食課 ☎66♦1800



86キロカロリー（1人分）

※砂糖と一緒にアーモンドチップやシナモンパウダーをまぶしたりしてオリジナルの味を試してみるのもよいでしょう。

② 160～180℃の油でさつと揚げ、さらに高温の油で2度揚げするとカリッと仕上がります。
③ 熱いうちに粉砂糖をまぶしてできあがりです。

（太いものは半月切りにします）