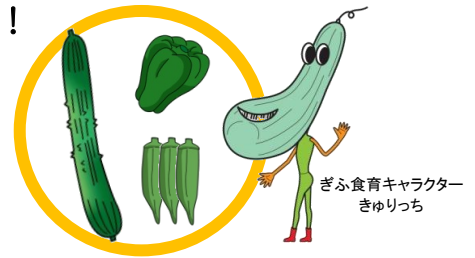
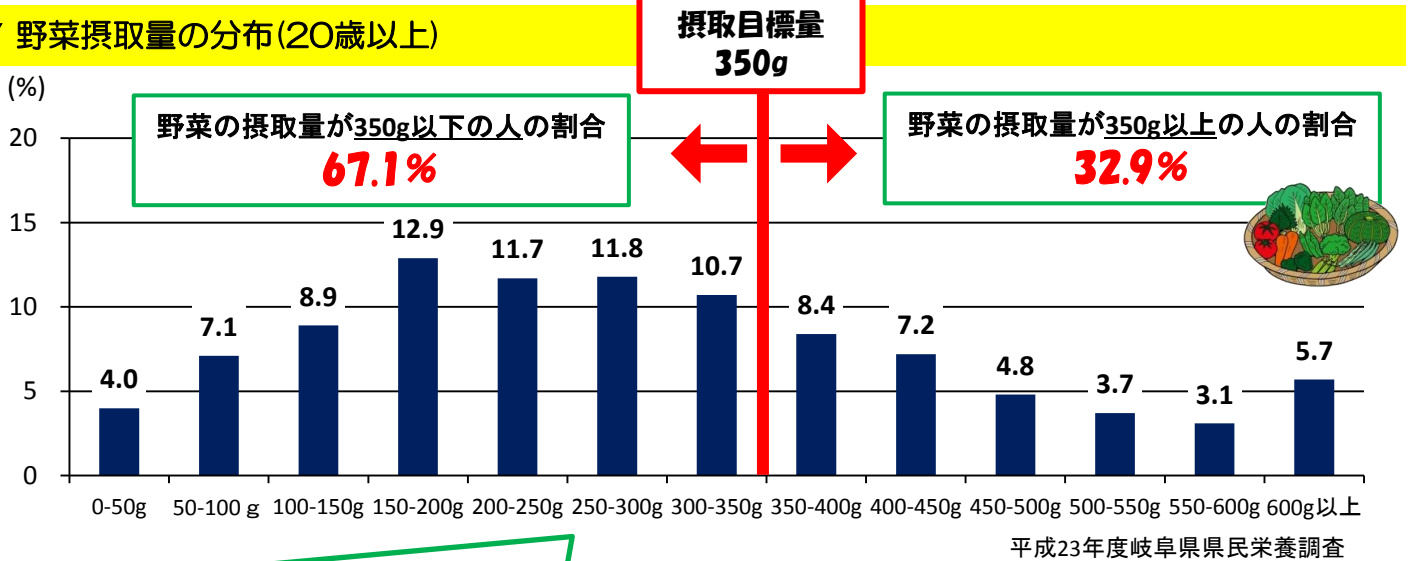


今月のテーマは **きゅうい・ピーマン・オクラ** です！

野菜や果物はどれだけ食べてる？



▼ 野菜摂取量の分布(20歳以上)



野菜の望ましい摂取量は1日350g以上です。

県民栄養調査では、6割以上の方が野菜不足という結果でした。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維といった体に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。健康のために野菜をたくさん食べましょう。

▼ 果物を毎日食べよう♪

果物の量の目安は1日1～2個(およそ200g程度)です。

県民栄養調査では、4割以上の方が果物を全く食べておらず、特に20～40歳代の摂取量が少なくなっています。

果物にもビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。果物を毎日食べ、旬の味覚を楽しめると良いですね。



果物は炭水化物が多いので、野菜の代わりにはしないですね。



「共食」～ 家族や友人、仲間と食卓を囲もう ～

家族や友人、仲間と食事を共にする「共食」を通して、コミュニケーションを深めたり、食事のマナー、食べ物を大切にする心など様々なことを学ぶことができます。また、お父さんやお母さん、きょうだいがおいしそうに食べる光景を見ることで、子どもの食材に対する好奇心や食べようとする意欲が向上します。

1日1回、家族や友人、仲間といっしょに食卓を囲めると良いですね。



まめなかなつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出しください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：ピーマンと厚揚げのピリ辛味噌炒め(2人分)

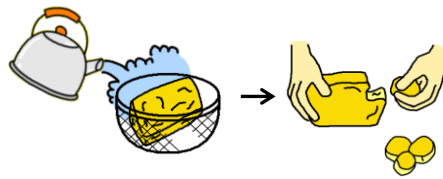
食欲をどぞるピリ辛で夏バテ予防！

ピーマン	4個
厚揚げ	小1枚
ねぎ	1/2本
しょうが(みじん切り)	1/2かけ
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ2
味噌	大さじ1
A 濃口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2

(ひとり当たり)

エネルギー	217kcal
たんぱく質	10.6g
カルシウム	210mg
食物繊維総量	3.7g
塩分	2.0g

- ① 厚揚げはざるに入れて熱湯をかけ、手でちぎる。

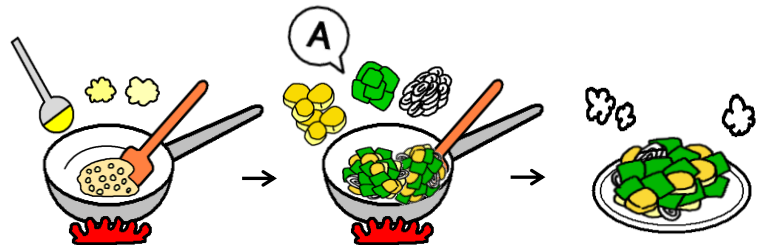


- ② ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り除き、一口大に切る。ねぎは斜め切りにする。Aの調味料を合わせておく。



- ③ フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。香りがしてきたら厚揚げ、ピーマン、ねぎの順に入れて炒める。

- ④ 全体に油がまわったら、Aを加えて手早くからめる。



◎副菜：オクラのサッと煮(2人分)

オクラのとろみで、片栗粉いらず☆

オクラ	8本
鶏ひき肉	50g
しょうが(みじん切り)	1かけ分
だし汁	1/2C
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
みりん	小さじ1/2

(ひとり当たり)

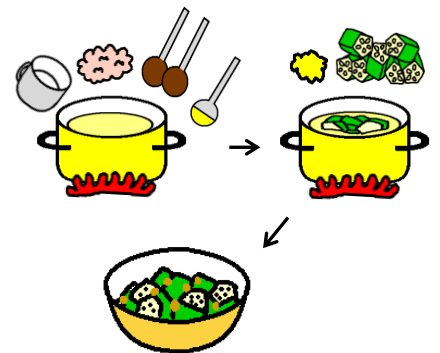
エネルギー	65kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	43mg
食物繊維総量	2.1g
塩分	0.7g

- ① オクラは塩をふり、手ですり合わせ、サッと洗い、1.5cmに切る。



- ③ ②に①を加えさっと煮て、しょうがを加え、ひと混ぜしたら火を止めて出来上がり。

- ② 鍋にだし汁を入れ中火にかけ、煮立ったらひき肉を入れてほぐし、みりん、めんつゆを加え、2～3分煮る。



◎副菜：きゅうりの梅わさあえ(2人分)

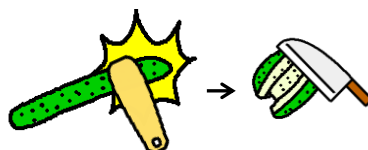
いつもの梅あえにわさびを加えて、さわやかに♪

きゅうり	1本
梅干しの果肉	中1個
練りわさび	少量

(ひとり当たり)

エネルギー	10kcal
たんぱく質	0.6g
カルシウム	17mg
食物繊維総量	0.8g
塩分	1.4g

- ① きゅうりはすりこぎでたたいて割り、一口大に切る。



- ② 梅干しは包丁で細かくたたいて刻み、わさびと混ぜ合わせ、①を加えてあえる。

