



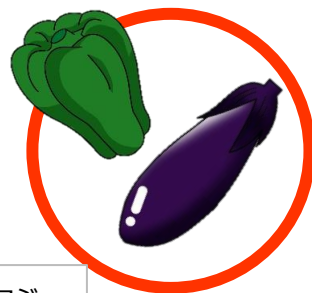
まめなかつうしん

第327号：R2.8.1

発行：関市

編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは **ピーマン・ナス** です！



8月31日は野菜の日

県民の皆さまに、より多くの野菜を食べていただくため、8月は「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクトの「野菜ファースト強化月間」です。

まず野菜！ 食べて健康 日本一！

野菜ファーストとは？

○いつもの食事に+（**プラス**）野菜**1皿**

○食事の**1番最初**に野菜を食べよう

○野菜摂取量**全国1位**を目指しましょう

1日350gの野菜を食べていますか？

1日の野菜350g

目安 生野菜なら両手3杯分



県民の野菜摂取量は約280g

目標量まであと1皿分（約70g）足りません。

カット野菜やお惣菜を上手に利用して、もっと野菜を食べよう！

単品にサラダや野菜スープ追加で、
「主食・主菜・副菜」をそろえる



親子丼に



野菜サラダを
プラス！

汁物は
具たくさんに



おにぎり
に



サラダチキンと



野菜スープを
プラス！

カット生野菜を活用して
野菜量UP！

カット生野菜

野菜入り
ラーメン



カップ麺

カップ麺に乗せてから
お湯をかけると、
野菜がしんなりして
食べやすくなります。



野菜たっぷり
サラダチキン



サラダチキン



サラダチキンを
ほぐして混ぜたり、
鯖缶を入れてもOK



ぎふの食育

栄養の日

えい（8）よう（4）の語呂合わせから日本栄養士会が制定した日。栄養のことを考え、体感することをコンセプトに、食生活を考えることが目的。この日を中心とする8月1～7日を「栄養週間」とし、「栄養をたのしむ」生活を応援している。
楽しく食べて、未来の自分の笑顔を作りましょう。

まめなかつうしん 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

関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※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>）

※関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！※

◎主菜：鶏肉となすのトマト煮

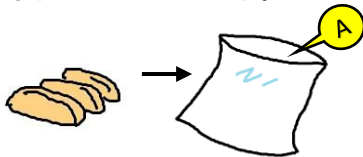
パンにもあう、ヘルシーな洋風煮物

鶏 肉	2枚(約400g)
酒	大さじ1
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
なす	4本(400g)
トマト	2個
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々
パセリ粉	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	195kcal
たんぱく質	25.2g
カルシウム	30mg
食物繊維総量	3.3g
食塩相当量	1.8g

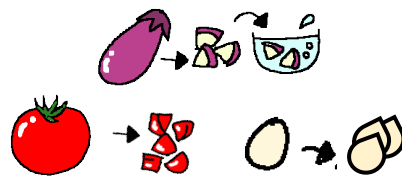
- ① 鶏肉は1cm厚さのそぎ切りにし、大きければ一口大にする。ビニール袋にAを混ぜあわせ、鶏肉を加えてよくもむ。



- ③ フライパンに①と②を入れ、オリーブオイルをからめ、ふたをして中火にかける。なすがとろっとするまで、蒸し煮にする。水分を少し飛ばす。



- ② なすは乱切りにし、水にさらす。トマトはへたをとり、ざく切り。にんにくは薄切り。



- ④ ふたをとり2～3分煮て、汁けを少し飛ばし、こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリ粉を飾る。



◎副菜：3色ピーマンの粒マスタードマリネ

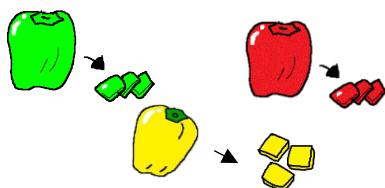
電子レンジで作るマリネ。彩り鮮やか

ピーマン	3個
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
酢	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
粒マスタード	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

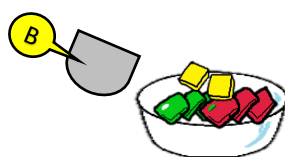
(ひとり当たり)

エネルギー	28kcal
たんぱく質	0.7g
カルシウム	7mg
食物繊維総量	0.9g
食塩相当量	0.1g

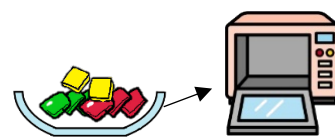
- ① ピーマン、パプリカは種を取り、一口大の乱切り。



- ③ Bを混ぜ合わせておく。②が熱いうちにBを混ぜ合わせる。



- ② 耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。



- ④ 冷蔵庫で30分以上おき、味をなじませる。塩・こしょうで味をととのえる。



◎副菜：簡単！冷たいコーンスープ

冷やした材料を混ぜるだけ

クリームコーン	小2缶(360g)
顆粒スープの素	小さじ1
熱湯	1/4カップ
牛乳	2カップ
小ねぎ	適量
粗びき黒こしょう	

(ひとり当たり)

エネルギー	127kcal
たんぱく質	5.3g
カルシウム	22mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	1.0g

- ① スープの素を熱湯で溶かし、冷ます。



- ③ ②を器に盛り、小口切りのねぎ、こしょうをふる。



- ② コーン缶、牛乳を①に加えて混ぜる。

※クリームコーンは冷蔵庫で冷やしたものをを使うと美味しい。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は259g！