



まめなかなっしん

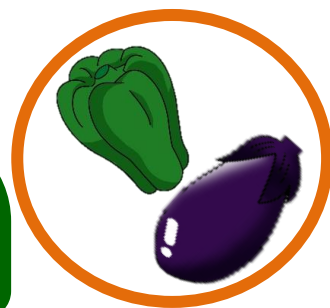
第339号：R3.8.1
発行：関市
編集：関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のテーマは

なす・ピーマン

です！

まず野菜！食べて健康日本一！



8月31日は「野菜の日」です。

岐阜県では、8月を「野菜ファースト強化月間」として野菜のPR活動など各種事業を行っています。

岐阜県の野菜摂取量は、男性273g(全国38位)、女性257g(全国33位)※と、1日の目標量350gに対して低い状況にあります。たくさん野菜を食べて健康な体づくりをしましょう！

※平成28年国民健康・栄養調査結果

はじめよう！ ベジランチ！

外食でベジランチ！



①単品より定食を選ぼう



②野菜の多いメニューを選ぼう



③付け合わせの野菜も食べよう



地産地消

岐阜県では、地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」の取組みを推進しています。

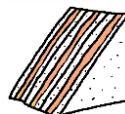
地元でとれた旬の野菜を、採れたて新鮮な状態で食べると、もっともおいしいと言われます。

そのため、保育所や学校でも野菜の収穫体験や、給食で地元産の野菜を使うなどの活動が行われています。



コンビニでベジランチ！

①主食・主菜・副菜をそろえて選ぼう



②カット生野菜を活用しよう



野菜入り
ラーメンに

お弁当でベジランチ！



①冷凍野菜を活用しよう

下処理の必要なし、
上手に利用して時短調理



②作り置きおかずを作ろう

時間がある時に調理して、
冷蔵又は小分け冷凍保存



ベジランチ

岐阜県公式ホームページで、
お弁当用時短レシピを紹介
しています。



参考：ミナモの食育通信(令和3年3月・岐阜県保健医療課)

まめなかなっしん 関市

検索

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！※

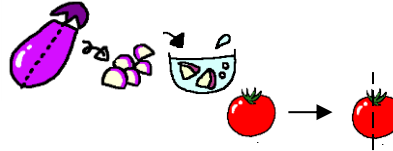
◎主菜：なすとさば缶のみそバター炒め（4人分）

なす	4本
さば缶（みそ煮）	2缶
ミニトマト	10個
サラダ油	大さじ1
A みりん	大さじ2
有塩バター	10g

（ひとり当たり）

エネルギー	302kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	18.4g
炭水化物	18.2g
食塩相当量	1.1g
野菜の量	125g

① なすはよく洗い、へたをとって縦半分に切り、切り口を下にして横1cm幅に切り、水にさらす。ミニトマトは半分に切っておく。

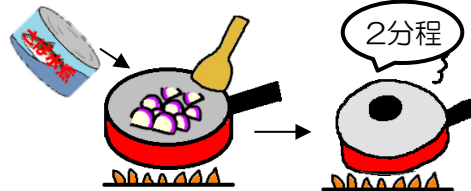


味の決め手はさば缶のみそ味！

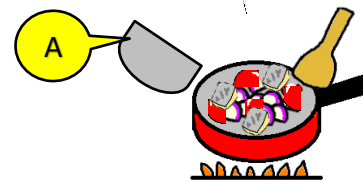
② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①のなすを入れて2分ほど炒める。



③ さば缶の中身を汁ごと加え、ほぐしながら炒める。蓋をして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。



④ ①のミニトマトとAを加え、バターが溶けてなじむまで中火で炒める。



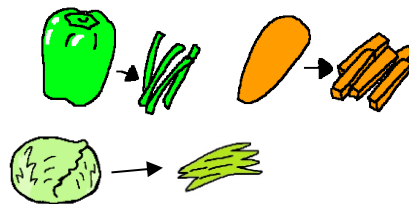
◎副菜：ピーマンのコールスローサラダ（4人分）

ピーマン	2個
にんじん	1/3本
キャベツ	1/8個
食塩	適量
ハム	4枚
B マヨネーズ	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1

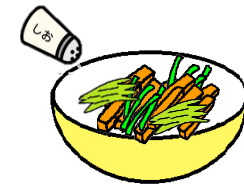
（ひとり当たり）

エネルギー	80kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	6.0g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	58g

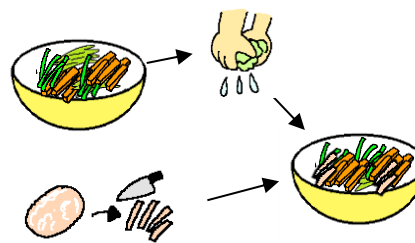
① ピーマンはわたを取り、にんじんは皮をむいて、それぞれ干切りにし、キャベツも干切りにする。



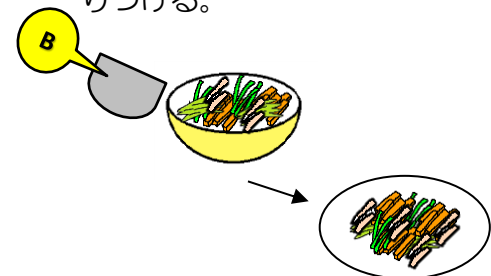
② ①をボールに入れ、食塩を加えて混ぜ、しんなりするまで置いておく。



③ ②をしぼって水分を取り、細切りにしたハムを加えて混ぜる。



④ ③にBを混ぜ合わせ、お皿に盛りつける。



今月の野菜 なす

なすの主成分は水分が約90%を占めています。体を冷やす働きもあるため、暑い夏に体を冷やしてくれる食材としてピッタリ！体を冷やしすぎないためには、体を温める食材（生姜や長ねぎ）と一緒に食べるのがおすすめです。

なすをはじめ、多くの野菜や果物に含まれるカリウムという栄養素は、体内の余分な水分や塩分などの老廃物の排出を促す効果があり、むくみの解消や血圧を下げる効果が期待されています。

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☆

