



まめなかなつしん

第351号：R4.8.1

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・ゴーヤ

です！

野菜を食べよう！



8月31日は「野菜の日」です。野菜には、ビタミン、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれます。岐阜県では、8月を「野菜ファースト強化月間」として野菜摂取量日本一を目指しています。夏休みのこの期間に、ぜひ親子でたくさん野菜を食べて健康な体づくりをしましょう！

野菜、足りてる？

野菜100gのめやす



トマト小1個



にんじん中1/2個



きゅうり1本

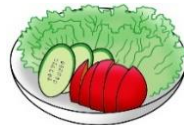


ブロッコリー1/2株



レタス1/2個

350gの野菜量のめやすは、
小鉢約5皿分



毎食にひと工夫で野菜摂取量UP！

朝



汁物に野菜を
プラスして
具たくさんに

昼



外食：単品より定食に
弁当：1/3は野菜の
おかずに

夕



野菜プラス1皿を
意識して

+1皿

岐阜県民は、350gまで、あと
1皿分(約70g)不足しています。
+野菜1皿を心がけましょう！

野菜をたくさん食べると
食塩摂取量もふえがちです！

<食塩1日の目標量>
(15歳以上)

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

(疾患のある方は医師などにご相談ください。)

たっぷり野菜、しっかり減塩

調理

1 汁物は1日1杯まで



2 香辛料や酸味を活用



3 低塩・減塩調味料を使用



食事

1 めん類の汁は残す



汁を残せば、
約6割カット！

2 食卓に調味料を置かない



3 栄養成分表示を確認

栄養成分表示 100g当たり	
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

まめなかなつしん 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。

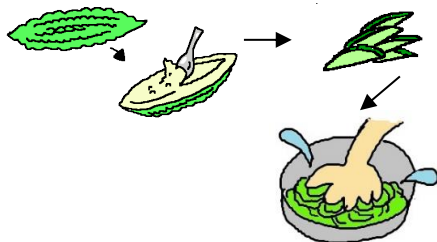
(アドレス: <http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：ゴーヤの豚もも巻き（4人分）

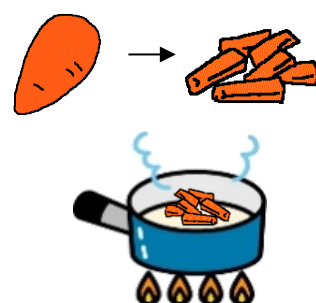
粒マスタードの酸味が隠し味に

ゴ	ー	ヤ	1本(240g)
	塩		少々
に	ん	じ	ん
豚肉もも薄切り肉			80g
粒マスタード			12枚(240g)
サ	ラ	ダ	油
し	ょ	う	ゆ
A	み	り	ん
ケ	チャ	ップ	大さじ1

① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、3～4cm長さの細い棒状に切る。塩少々をふってもみ、10分置いて洗い流す。



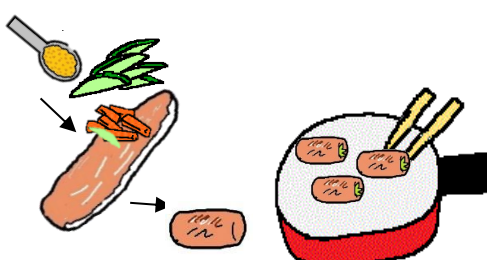
② にんじんもゴーヤと同じくらいの大さに切り、さっと茹でる。



(ひとり当たり)

エ	ネ	ル	ギ	ー	200kcal
た	ん	ぱ	く	質	13.2g
脂				質	12.8g
炭	水	化	物		8.8g
食	塩	相	当	量	1.1g
野	菜	の	量		80g

③ ①のゴーヤにマスタードをなじませ、②のにんじんと一緒に豚肉にのせ、巻く。サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。



④ 鍋にAを入れて軽く煮詰め、たれを作る。③を食べやすく切って盛りつけ、たれをかける。

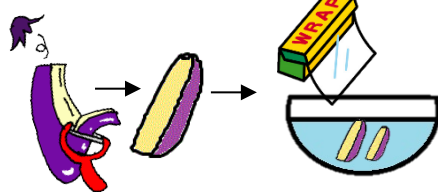


◎副菜：ナスの鶏あんかけ（4人分）

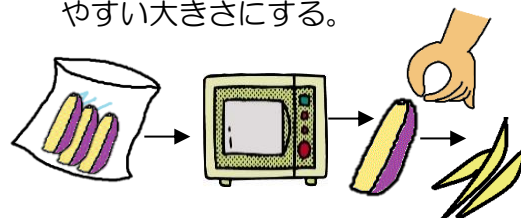
レンジで時短レシピ

な	す	4本(400g)
鶏	ひ	き
だ	し	汁
	塩	少々
B	し	ょ
	う	ゆ
	酒	大さじ1
	鷹の爪(小口切り)	1本分
C	片	栗
	粉	大さじ1
	水	大さじ1

① なすはへたをとって縞模様に皮をむき、縦半分に切る。水に3～4分つけ、ラップをかぶせてアクを抜く。



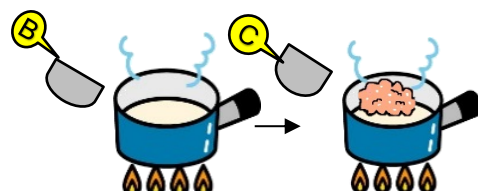
② ①のなすを耐熱性のポリ袋に入れ、軽く口を閉じて500wの電子レンジで約4分加熱する。あら熱がとれたら、縦に裂いて食べやすい大きさにする。



(ひとり当たり)

エ	ネ	ル	ギ	ー	69kcal
た	ん	ぱ	く	質	5.1g
脂				質	2.5g
炭	水	化	物		7.6g
食	塩	相	当	量	0.8g
野	菜	の	量		100g

③ 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら鶏ひき肉を加えて2～3分煮て、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。



④ ②のなすを器に盛り、③のあんをかける。



今月の野菜 ゴーヤ

別名「にがうり」ともいい、沖縄の代表的な野菜。苦みがクセになるおいしさです。ビタミンCの含有量はレモン以上！しかも、加熱してもほとんど減らないのが特徴。

苦みはモモデルシンという成分で、血糖値を下げたり、発がん物質の活性化を抑えるなどの働きがあると言われます。

最も多く出回るのは夏で、緑色が濃いほど苦みが強く、白いわたの部分に苦み成分が多く含まれるので、わたをきれいに取り除きましょう。塩でもんでも、苦みがとれます。

日持ちがしないので、早めに食べきりましょう。

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☆

