

夏野菜をたっぷり召し上がれ

野菜の日レシピ特集



サヤインゲンのひき肉炒め

【1人分の野菜量：70g】

- 材料(4人分)**
- サヤインゲン…… 200g
 - タマネギ…… 1/2個
 - ニンニク…… 1片
 - 豚ひき肉…… 80g
 - サラダ油…… 小さじ2
- A**
- しょうゆ…… 大さじ1 小さじ1
 - みりん…… 大さじ1
 - みそ…… 大さじ1
 - 豆板醤…… 適量
 - 塩…… 少々
 - こしょう…… 少々
- 作り方**
- ①サヤインゲンは筋を取って軽くゆで、タマネギとニンニクはみじん切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油をひき、ニンニクを炒めて、香りが出たらタマネギを加えてさらに炒める。
 - ③タマネギが透き通ってきたら、ひき肉を加えてパラパラになるまで炒め、Aを加える。
 - ④サヤインゲンを加え、全体に味をなじませる。
- *ごはんにかけても、うどんやそうめんの具にしても、おいしくいただけます。



野菜たっぷりキビナゴ南蛮漬け

【1人分の野菜量：70g】

- 材料(4人分)**
- キビナゴ …… 160g
 - 塩 …… ひとつまみ
 - ニンジン …… 1/3本
 - タマネギ …… 小1個
 - ピーマン …… 1個
 - 片栗粉 …… 20g
 - 揚げ油 …… 適量
- A**
- 砂糖 …… 大さじ3
 - 酢 …… 大さじ4と1/2
 - 薄口しょうゆ …… 大さじ3
 - だし汁 …… 大さじ3
 - 唐辛子 …… 1個
- 作り方**
- ①キビナゴは洗って軽く塩を振る。
 - ②Aを合わせて煮立てておく。
 - ③ニンジン、タマネギ、ピーマンは千切りにし、②に漬けておく。
 - ④キビナゴに片栗粉を付けて油で揚げ、油を切ったら熱いうちに③に漬け込む。
 - ⑤皿にキビナゴを盛って野菜を上に乗せ、輪切りにした唐辛子を上を飾る。



トマトとアボガドのサラダ

【1人分の野菜量：100g】

- 材料(4人分)**
- トマト …… 大1個
 - アボガド …… 1個
 - タマネギ …… 小1個
 - ツナ …… 1/2缶(40g)
- A**
- マヨネーズ …… 大さじ1と1/2
 - 粒マスタード …… 小さじ1
 - レモン汁 …… 小さじ1/2
 - 塩 …… ひとつまみ
 - 粗びきこしょう …… 少々
- 作り方**
- ①トマトは2cm角に切る。アボガドは皮と種を取り2cm角に切る。タマネギはみじん切りにして水にさらし、ザルに上げて水気をしっかり絞っておく。ツナは油を切ってほぐしておく。
 - ②ボウルでAを合わせ、トマト・アボガド・タマネギ・ツナを加えてあえる。



いきいき健康情報 vol.59

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

8月31日は野菜の日



- 野菜の目安量**
- 大根 約400g(3分の1本)
 - キャベツ 約300g(4分の1個)
 - タマネギ 約200g(1個)
 - ニンジン 約200g(1本)
 - ピーマン 約100g(5個)
 - トマト 約100g(1個)
 - ホウレン草 約200g(1束)
- 野菜を毎日食べている人の割合は51・3%と少なく、特に20～50歳代では50%にも満たない状況です。野菜の目安量を参考に、1日350グラムを目標にいろいろな野菜を食べてみましょう。

8月31日は語呂合わせで、831の日。本市では関係機関・団体と協力して「市内一斉ベジライフ運動」を行います。

1日350グラムの野菜を食べましょう

野菜は、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンなどの適量摂取による循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病やがんの予防に効果が期待されています。

本市の野菜摂取の状況(平成26年アンケート調査)

野菜を毎日食べている人の割合は51・3%と少なく、特に20～50歳代では50%にも満たない状況です。野菜の目安量を参考に、1日350グラムを目標にいろいろな野菜を食べてみましょう。

ぽっちゃんり職員Xの食事改善プロジェクト

～1日350gの野菜を食べるには～

朝食

野菜：0g
改善案：野菜サラダ(70g)を付ける。

昼食

野菜：ミニトマト、キュウリ、ネギ 合計66g
改善案：ウインナー2個をきんぴらごぼう(50g)に替える。

夕食

野菜：キャベツ、トマト、ナス、ワカメ 合計95.5g
改善案：しょうが焼きにタマネギ(40g)、ピーマン(20g)を添える。みそ汁にカボチャ(20g)、シメジ(15g)、小ネギ(5g)を加える。

改善前：161.5g → 改善後：381.5g

8月31日は、少し工夫して、いつもより野菜をたくさん食べるよう心掛けましょう。

野菜をたくさん食べる工夫

- ▼加熱して食べる
- ▼1日1杯は具だくさんのみそ汁、または野菜スープを食べる
- ▼野菜は下処理・保存して、手軽に取り組みましょう

に料理に取り入れられるようにする

- ▼作り置きをしておく
- ▼外食や弁当は野菜が多いものを選ぶ

「薩摩川内市350ベジライフ宣言」公式フェイスブックでも、野菜の日の取り組みについて情報発信しています。

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

