

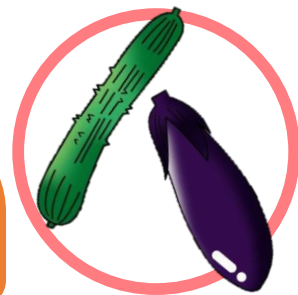


まめなかはなっしん

発行：郡上市
編集：関保健所管内行政栄養士研究会
R1.8.1

今月のテーマは **きゅうい・なす** です！

朝食でも野菜を食べよう



まず野菜！ 食べて健康 日本一！

岐阜県民は**朝食**の**野菜一皿分**（約70g）が**不足**しています！

○いつもの食事＋（プラス）野菜1皿

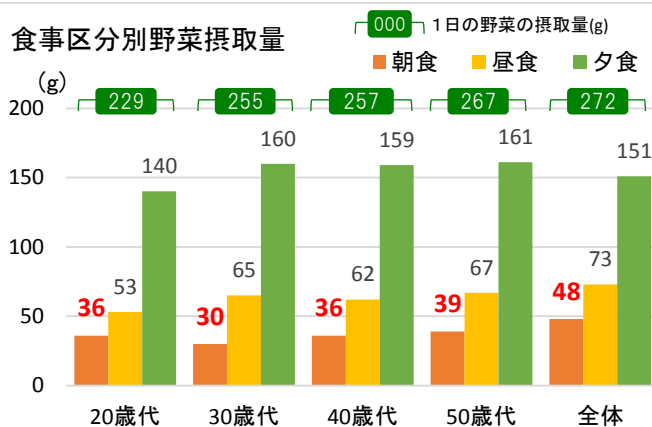
朝から野菜をしっかり食べて、夏を元気に乗り越えよう！

○食事の1番最初に野菜を食べよう

朝食に野菜を摂取することで、血糖値の上がり方が緩やかになります。



食事区分別野菜摂取量



ご飯の場合

朝食に野菜をプラス！ 不足分の野菜を補おう！

パンの場合

作り置きできるおかずをプラス

1回分ずつ冷凍しておくと便利だよ

具たくさんに

冷凍野菜を使うのもいいね

ミニトマトはそのまま使えて手軽だね

野菜を添えよう

レンジでチン！温野菜サラダをプラス

カット野菜を使うと簡単だよ



郡上市の食育

野菜の日

や（8）さ（3）い（1）の語呂合わせから、8月31日は野菜の日です。岐阜県では、野菜摂取目標量である1日350gを達成し、全国1位を目指す「野菜ファーストプロジェクト」に取り組んでいます。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課

Tel 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



◎主菜：なすとサバ缶のドライカレー（4人分）

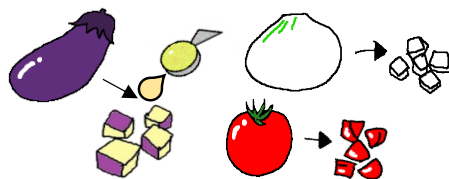
お肉の代わりにサバ缶を使って！

サバ水煮缶	1缶(約200g)
なす	4本
玉ねぎ	1個
トマト	1個
枝豆(冷凍)	60g
オリーブ油	小さじ4
カレー粉	小さじ4
A[中濃ソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2

(ひとり当たり)

エネルギー	292kcal
たんぱく質	15.6g
カルシウム	61mg
食物繊維総量	5.1g
食塩相当量	0.8g

- ① なすは1cm角に切り、オリーブ油で和える。
玉ねぎ、トマトは、1cm角に切る。



- ③ ②の野菜がしんなりしたら、カレー粉を混ぜて、炒める。
サバ缶(汁ごと)、枝豆を加え、水けがなくなるまで、炒める。



- ② ①をフライパンに入れ、火にかけて炒める。



- ④ 調味料Aで味をつける。



◎副菜：きゅうりの炒め物（4人分）

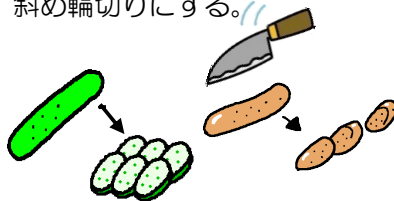
炒めて、生とは違った食感を！

きゅうり	2本
魚肉ソーセージ	1本
卵	1個
食塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
A[しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
こしょう	適宜

(ひとり当たり)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	43mg
食物繊維総量	0.6g
食塩相当量	1.2g

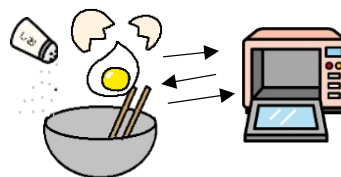
- ① きゅうり、魚肉ソーセージは、斜め輪切りにする。



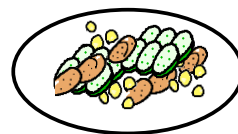
- ③ フライパンにごま油を入れ、きゅうり、魚肉ソーセージを炒める。調味料Aで味をつける。



- ② 耐熱容器に卵を割り、食塩を加え、よくかき混ぜる。電子レンジ500Wで50秒程度加熱し、かき混ぜる。もう一度電子レンジで30秒程度加熱し、炒り卵を作る。



- ④ ③に②の卵を混ぜる。
(または、上に飾る)



◎副菜：きゅうりのヨーグルトサラダ（4人分）

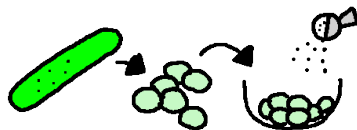
ヨーグルトを使った簡単サラダ

きゅうり	2本
みかん(缶)	100g
スイートコーン(缶)	40g
ヨーグルト	80g
[食塩	小さじ1/3
こしょう	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	39mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.5g

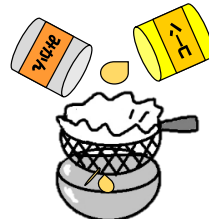
- ① きゅうりは、輪切りにし、塩をふり、少しおいてから手でもみ、さっと水洗いする。



- ③ ①と②をヨーグルトで和え、こしょうで味を調える。



- ② みかん、コーンは、汁けを切っておく。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#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290g！

