



まめなかなっせん

R6. 8. 1
発 行: 郡上市
編 集: 関保健所管内
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは

なす・トウモロコシ

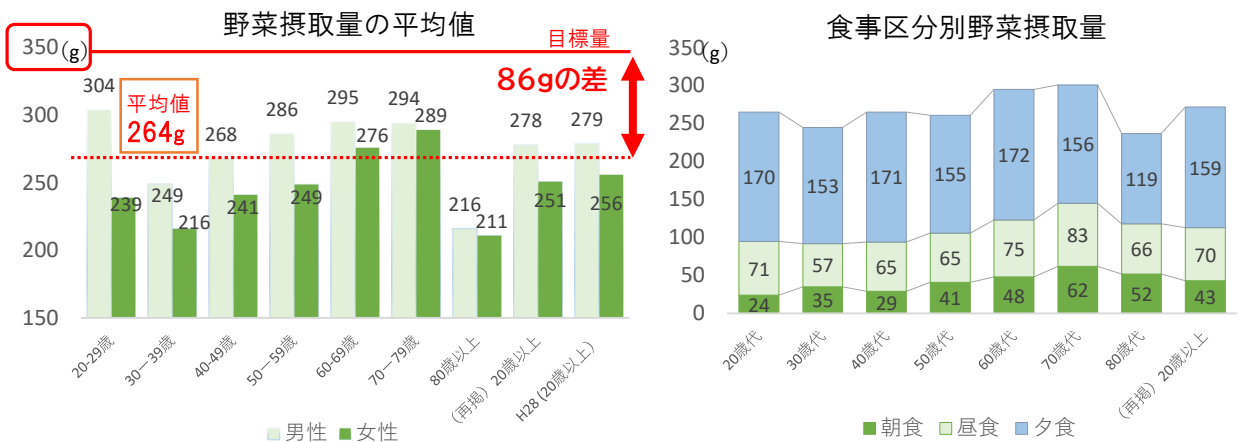
です!



8月31日は野菜の日! 野菜を食べよう

1日当たりの野菜摂取量の平均値は264g(男性278g、女性251g)です。
どの年代も目標量である350gには達しておらず、平均値との差が86gあります。
特に朝食、昼食での摂取量が少ないこともわかっています。
朝食・昼食に野菜1皿+(プラス)を意識しましょう!

野菜を食べることを意識している人は、意識していない人に比べ、野菜を食べている量も多いことがわかっています!



出典: 令和4年度県民栄養調査(岐阜県)

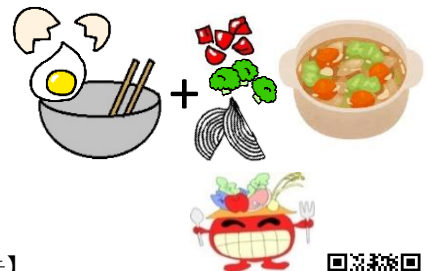
朝食に野菜を! 野菜を手軽にとるコツ

物価高騰など「家計」や、自身の「ライフスタイル」「生活リズム」などのバランスもありますが、まずは、野菜をさらにとるためにできることを考えてみましょう。

旬の野菜を知り
コスパの良い買い物を。
直売所や冷凍野菜も活用!

調理いらずの洗うだけ、
出すだけ野菜で
野菜を+(プラス)。

いつも食べているメニュー
に野菜を+(プラス)
ほったらかしスープで
丸ごと野菜をとる



8月は野菜ファースト強化月間

岐阜県では、8月31日の「野菜の日」を含む8月を「野菜ファースト強化月間」として定め、企業や商業施設等と協働して野菜摂取に関するイベント等を重点的に実施しています。

【お問い合わせ先】

〒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
TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

郡上市ホームページ



※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。

「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー

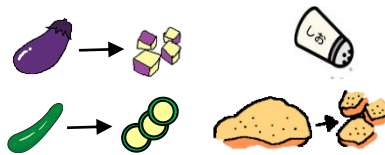
◎主菜:なすのカレーマヨ炒め(2人分)

なす	2本(約200g)
ズッキーニ	1本(約150g)
鶏むね肉	1枚(約180g)
食塩	0.8g(ひとつまみ)
油	小さじ1
おろししょうが	5g
A カレー粉	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1

(ひとり当たり)

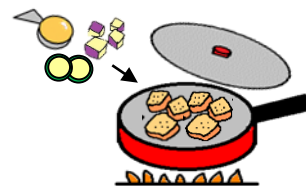
エネルギー	204kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	8.4g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	175g

①なすは一口大の乱切りにし、ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。鶏むね肉は一口大に切り、食塩をひとつまみふる。

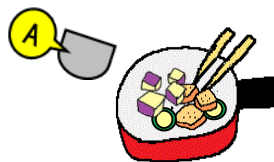


カレー粉で減塩!

②フライパンに油を熱し、鶏むね肉を炒める。焼き目がついたら、おろししょうが、なす、ズッキーニを加え、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。



③ボウルにAを混ぜ合わせ、②に加えてサッと炒める。



◎副菜:とうもろこしのガリバタ和え(2人分)

とうもろこし	1本(正味125g)
アスパラガス	4本(約80g)
有塩バター	10g
B おろしにんにく	小さじ1/4
食塩	0.8g(ひとつまみ)

*缶詰のコーンでもお作りいただけます。その場合は工程③で加えてください。

(ひとり当たり)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	5.2g
炭水化物	12.3g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	102g

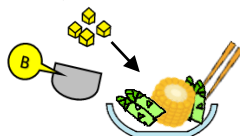
①とうもろこしは皮とヒゲを取り除き、洗ってラップに包む。レンジ(600W)で2分加熱し、ひっくり返してさらにもう1分加熱して、そのまま1分蒸らす。やけどに注意しながら、3cm幅の輪切りにする。



②アスパラガスは硬い部分を取り除き、4cmの長さに切る。水にくぐらせてラップに包み、レンジ(600W)で1分加熱する。



③①と②を皿に移し、細かく切ったバターを上のにせる。Bを加え、全体をサッと混ぜ合わせる。



※ご使用の電子レンジや容器により、加熱時間が異なります。加熱が不十分の場合は、時間を調整してください。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

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☆



清流長良川の鮎



長良川の澄んだ水の中で育つ「鮎」は、流域の食や伝統文化、歴史、経済等と深く結びついており、「清流長良川の鮎」(里川における人と鮎のつながり)として平成27年12月に世界農業遺産に認定されています。また長良川では宮内庁の御漁場が定められており、鵜飼の鵜匠が捕った鮎は皇室や伊勢神宮へ納められています。



出典:世界農業遺産 清流長良川の鮎

