



# まめなかけなっせん

発  
編

R3.8.1  
行：郡上市  
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！食べて健康日本ー！

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。

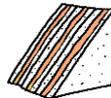
地元でとれた旬の野菜を、採れたて新鮮な状態で食べると、もっともおいしいと言われます。

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



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。

ベジランチ



参考：ミナモの食育通信(令和3年3月・岐阜県保健医療課)

【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じ 健康課

TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

※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。

郡上市食育キャラクター



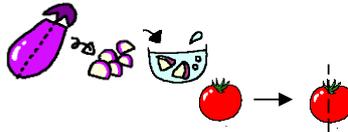
## ◎主菜：なすとさば缶のみそバター炒め（4人分）

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。

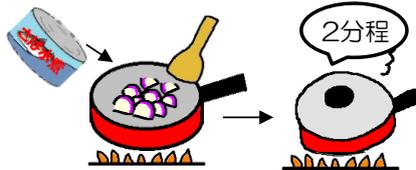


**味の決め手はさば缶のみそ味！**

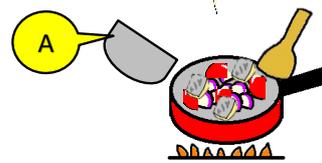
② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①のなすを入れて2分ほど炒める。



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。



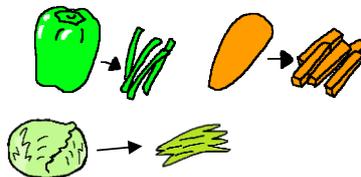
## ◎副菜：ピーマンのコールスローサラダ（4人分）

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）

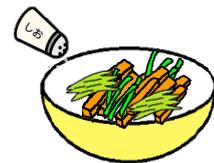
エネルギー	80kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	6.0g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	58g

① ピーマンはわたを取り、にんじんは皮をむいて、それぞれ千切りにし、キャベツも千切りにする。

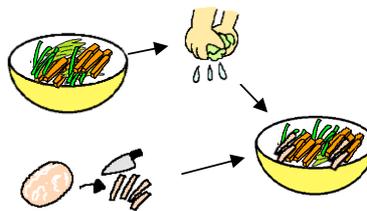


**野菜はカサを減らして効率よく！**

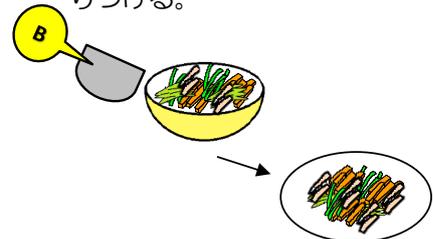
② ①をボールに入れ、食塩を加えて混ぜ、しんなりするまで置いておく。



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☆



